

آب و هوا
۲۰۸۲

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين
والصلاة والسلام على
سيدنا محمد وآله الطيبين
الطاهرين

كتاب تيسير الصالحين اليونس سنة ١٩

١٥١

كتاب حال النور

تذير الاصل لليل
وهو سنة مع الامت

كتاب

كتاب

ع

عيسى

٢٥٨٤



دار الكتب

دار الكتب

دار الكتب

مدون في السجدة اعظم والاعظم
والعروس حارم الحرام
نحو دحان وحقها سر عاتق
وغيره من ذلك
احمد بن رادم الحنفى

3819



كتاب جالينوس في تدبير الاصل

بسم الله الرحمن الرحيم رب رحمتك وفق

كتاب جالينوس في تدبير الاصل وهو ستة مقالات

قال انه وان كانت الصناعة التي تعني بالبدن واحده كما قد وضح في كتاب
اخر فان اجزاها الاولى الشريفة اسان اجد لها تدبير الاصل والآخر علاج
المرض وهما في محلها محلان وذلك لان الاول منهما يقصد الى حفظ
البدن على حاله التي هو عليها والثاني يقصد الى نقله عما هو عليه فلان الصحة
اقدم من المرض في الشرف والزمان فقد ينبغي لنا ان نبحث في اول
كيف نحفظ الصحة ومن بعد ذلك كيف نشفي الامراض شفا فاصلاً
والطريق العام الى وجودها تيسر الخليل هو ان يعرف الخلل التي تسببها
صحة اية الحالات هي وذلك اننا لا نقدر على حفظها اذا كانت موجودة
ولا على ردها اذا فسدت من غير ان نعلم ما هي وقد تقدم منا وبتنا
هذا في موضع اخر وبرهنا على ان صحة الاعضاء المتساوية الاجزاء
هي اعتداله الحار والبارد والرطب واليابس وان صحة الاعضاء المركبة
نتم بوضع الاعضاء المتساوية الاجزاء وعددها وعطوها وحفظتها
والذي يقوم اذا حفظ هذه هو بغير الحفظ للصحة وانما يمكنه ان
يحفظها اذا ما تقدم فوجد الاثنا التي تقصد ها لانه كما ان ابدانا
لو لم تكن قبل الالام السه لم يكن بنا حاجة الى صناعة الطب تعني
بها كذلك لما كانت الآن قبل الالام من وجوه مختلفة وحسبها
ان نعتها صناعه يعرف الامها كلها ويمكنها ان يحفظها منها

واحساس الالام ابدانا وفسادها اسان وذلك ان منها اضطراريه وهي
التي من قبل العبرة ولها في الابدان منذ اول كونها اصول ومباني
لست باضطراريه ولا في الحركين لها وهي يفسد ابدانا فسادا ليس دون
تلك الاضطراريه واما مفصل كل واحد من هذين الحسنيين على حدته
فاقول ان مبداء كوننا هو من الدم والمني الا ان الدم سبعة مائة مائة
في قوله المبال مؤاتيه للفاعل في كل جهة واما المني فهو يقوم مقام
الفاعل وكل واحد منهما مركب من العناصر التي ركب منها الاخر
اعني الرطب واليابس والبارد والساخن وان احب بعض الناس ان لا يسميها
بهذه الصفات بل من جواهرها في الارض والماء والنار والهواء فوامها
وهكذا برهنا في الكتاب الذي في العناصر على ان بقراط الاثنا
محلان في قتل اختلاطهما وذلك لان الاكثر في المني هو جوهر النار
والهواء والاكثر في الدم هو جوهر الارض والماء وقد تقدم ايضا في
الدم الحار للبارد والرطب لليابس ومن اجل هذا ما نقول ان انتقاله يابس
مثل العظام والاطفار والشعر بل رطب واما المني فهو اكثر يسا
من الدم الا انه في هذه الحالة ايضا يسا رطب فيرم من ذلك ان ابدانا
كونا من جوهر رطب من اجل انها جميعا كذلك ولم يكن ينبغي ان يبقا
هذا الجوهر رطباً لانه كان مزيج بان يصير عصب واوراد وعروق
وعظام وعصاريف وحب واشياء اخر سميها بهذه بل خلط
معه بالامتزاج منذ اول الكون عنصر ميبس قوى قاهر والنار

هي ويطبعها على هذه الصفة اكثر من جميع العناصر والارض ايضا كذلك
لانها عنصر بابل الا انه لم يكن الخلط من الارض سي كبير وذلك لان
الاوابل كانت محتاحه ان يكون رطبها واما النار فلا مانع من ان يخلط
منها شيء كبير فلذلك اخلطت منهما جميعا كميته بلغت بها الكثرة
الى ان الخفف نعاما من غير ان يشيط وكثرت وذلك ان الحار قد يفعل سهوله
الحركة اذا كان على هذه الكثرة فمن هذا العنصر النار يغلط اولا
للمني الذي منه يتم الولد وتقبل حمود يسير ومن بعد ذلك اذا ما هو
ارداد يسا قبل رسوم وميالات حفيه لكل واحد من الاعضاء
واذا ما هو بيس اكثر من ذلك لم يقف حينه على الرسوم الخفه فقط
بل يقبل صورته كل واحد من الاعضاء واذا ما هو ولد لا يزال يزداد
بساد اما وشتد حتى يهي الى الغايه فيسكن عند ذلك النما ادا ما
لم يكن في العظام ان تمتد لصلاتها واسف كل واحد من الاله واتسع
واستندت جميع الاعضاء وقوته وصارت الى غايه الشده والقوه ومن
هذا الوقت والى ما ستانف لان الاله كله الخفه وبس اكثر مما
ينبغي يتنقص افعالها وتنقص الحمر ونصف البدن فاذا ما بس البدن
جدا فليس الحمر ينقص فقط بل يتكثف الجلبه وتضعف حركه المفاصل
ويضطرب ولسي هذه الحال سخوخه وهي سبيه بدوله السات
لان البدوله هو سخوخه النبات الحادث عن افراط البس وهذا
سبب واحد يفسد كل جرم متكون الى الفساد واما السبب الثاني

من

ايضا اصولا لكلامنا هذا ونحن من مذهب ان يرهن عليها هاهنا ايضا ليس
بدون ما فعلنا هناك وقد احب ان يكون القاري في كتابي هذا قد قدم
العنايه بالقراءة والقوله الذي فحسته فيه عن حفظ الصحة الى اي صناعه
تنسب وهو القول المرسوم عليه ثراسو نواس فان كان القاري لهذا
الكتاب قد سبق وقرا القول الذي وصفنا فيه هيئه البدن الفاضله والقوله
الذي وصفنا فيه جوده البنيه فانه يفهم ما نتكلم به هاهنا فهما
مسرعا وهاتين المقالين التين كرتما هما معاليس صغيرين وقد قلت
انفا ان الكتاب الذي في العناصر على راي افراط ايضا اضطراري في
هذا الموضع وينتفع هذه المقاله المعاله الى في المعنه الفاضله والمعاله
الى في جوده البنيه فلاننا قد تقدمنا ووضعنا هذه الاصول قد سبق
ان بدله من هاهنا بصناعه حفظ الصحة فيقول من اجل ان الصحة
هي اعتداله ما وكل اعتداله يكون على صرس وقد لك انه مره ينهي
الى غايه الجعيفه قليلا فنكون اعتداله محو ومره يكون باقصر من
الحقيقه قليلا فاعتداله الصحة ايضا يكون على ضربين احدهما خالص
فاصل تام في غايه النهايه والحق والاخر باقصر عن هذه الصفه الا ان
نقصانه لم يبلغ الى حد يودي الى البدن وهاهنا ايضا شك هو الى المنطقين
اقرب وليس ينفع في صناعه الطب وذلك ان قوما لا يبرون ان يقولوا
ان بعض الناس اصح من بعضهم ولا يقولوا ان حال البدن الى سبيها
عرض صحه عرض بل هي واطه محدوده غير منقسمه الى الاكثر

والأقل وأما أنا فقول أنه كما أن الجرم لا يسمى يقال بعضه أنه أكثر ساضاً
وبعضه أقل كذلك الجسم الصحيح يقال أنه أكثر صحةً وأقل ولى على قولى
هذه البرهانين أحدهما من نقله للأسنان وذلك أن الحيوان منذ أول ولاده
يلزمه أن يتغير مزاجه فيما يستأنف باضطرابه على ما قد أوصاه ذلك
انفياً ٥ فإن كانت الصحة إما تكون بكيفية المزاج والكيفية لا تقف
على حال واحد فإن الصحة أيضاً لا يمكن أن تقف هي بعينها والبرهان الثاني
من اختلاف الأفعال وذلك أنه ليس إلا كما كلهم يمشون بأعينهم بصر أولاً
بل منهم من هو أكثر ومنهم أقل ولا يسمعون أيضاً بأذانهم سمعاً واحداً
بل في هذا أيضاً الكثرة والقله بينة جداً ولا يحضرون بأرجلهم أيضاً لهما
احضاراً متساوياً ولا يفعلون بأيديهم أيضاً فعلاً متساوياً ولا يفعلون
بالأشهر كلها فعلاً واحداً بل بعضهم يفعل بها فعلاً جتداً وبعضهم
يفعل بها دون ذلك فإن كان اختلاف الأفعال لا يزم لا خلاف المزاج
فمجاناً يكون عدد اختلاف المزاج بقدر عدد اختلاف الأفعال
وإن لم يشأ بعض الناس أن يقول اختلاف المزاج بل اختلاف الهيات
لكما يعبر بالقول جمع أصحاب الأهواء في الطب فإن الذي يجتمع من
قوله شبيه بالقول الأول وذلك أن الصحة على رأي جميع أصحاب الأهواء
في الطب هي اعتداله ما غيراتها على رأينا نحن اعتداله الرطب واليابس
والحار والبارد وعلى رأي قوم آخرين اعتداله الأجزاء والنق وعل
رأي قوم آخرين أما المشابهة للأجزاء وأما التي لا أحزاً لها واعتداله

العناصر الأولية إلا أنا على رأيهم كلهم إنما يفعل بأعضائها من أجل اعتدالها
فإن كانت أفعالنا مختلفة فإن اعتداله العناصر الأولية في كل واحد منها
الذي هو الصحة أيضاً مختلف ومن غير أن نذكر العناصر أيضاً صحيح هذا
بعينه وذلك أنه إن كانت أفعال الأعضاء تابعة لها بقدر رعد
اختلاف الأفعال يكون عدد اختلاف الهيات وقد نجد أن الأفعال
تابعة لهيات الأعضاء فمجاناً أن يكون عدد اختلاف الهيات بقدر
عدد اختلاف الأفعال ولأن ضروب الأفعال كثيرة لزم أن يكون ضروب
الهيات كثيرة أيضاً وإن كانت هيات الأعضاء في جميع الأصناف معتدلة
وكانت الهيات مختلفة من أجل أن الأفعال أيضاً مختلفة فقد يجتمع من ذلك
أن اعتداله الهيات أيضاً كثيرة وضروب الصحة أيضاً كثيرة وإن كانت
ضروب الصحة مختلفة بعضها من بعض فلا بد من أن يكون اختلافها
أما في النوع العام لها الذي منه يقال لكلاً أنها صحة وأما في الكثرة
والقله وقد يجدها غير مختلفة في النوع العام لجميعها وذلك
أن ضروب الصحة غير مختلفة في النوع بل اختلافها إنما هو في الكثرة
والقله وذلك أنه كما أن الساق الذي في الثلج والساق الذي في
البن غير مختلفين في أنها باض كذلك أيضاً والصحة التي في
أشيلوس والصحة التي في برسيبليس هما واحدة في أنهما صحة
غير أنهما مختلفان في شئ آخر وهذا الشئ الآخر ليس هو شئ سوى
الكثرة والقله وذلك أنه ليس بقدر راجح أن نقول أنا غير مختلفين

في افعالنا ولا ان سبب افعالنا من قبل سوى الهة التي بها نفعل فان قال
بابل ان الاصحاء هم الذين يفعلون جميع اعضائهم فعلاً فاضلاً واما عن الدين
فعلنا دون اوليك فليس باصحاء فليعلم القابل لذلك انه قد نقص اصل
صناعه حفظ الصحة كلها وذلك انه ان كان غرض هذه الصناعة
ان يحفظ ما يجد عليه البدن من الصحة ولم يكن فينا احد صحيح فقه بان وضح
ان صناعه حفظ الصحة الى قصدنا الى تثبيتها توجد غير فعله في حيله
مننا فليس يدعي لنا اذا ان نطلبها بل نمنع عنها ونقطع الكلام فيها
الا ان معرفه الحق باني على جميع الشكوك السببية هذه وتبنيها
وذلك ان الصحة تقال وتوجد ليس التامة الكاملة فقط بل والى نقص
ايضا عن هذه عبراتها لم يسقط من المنفعة والحاجة فان الناس اجمعين
يحتاجون الى الصحة ليفعلون في العالم افعالهم التي تمنعها ونقطعها ويعطلها
الامراض وليكونوا بلا آفة او ذلك اننا ننادي بالوجع اذا ليس بالبدن
ولكن سمي الهة الى على هذه الصفة اذا لم نناد ولم نتوجع فيها صحة
فان اراد احد من الناس ان يسميها باسم اخر فان ذلك لا سمعه شي
كما ليس ينفع اوليك الذين يدخلون ادمان الامر وذلك انهم ان كانوا
انما ادخلوه لانهم وجدوا كل جسم مكون فيه من اولى ابتدائه مع
اسباب الكون اسباب الفساد ايضا عريته على ما قد برهنا نحن انفسنا
فانا نمد جهمر على انهم تكلموا بازا قد بجمه محقه ولكن لا نهم ليجوب
ان يكون البدن الصحيح مساوياً للبدن المريض في النوع فانا لا نقبل

رايهم في ذلك ولا نمد جهمر عليه فانه قد كان اولي بهم ان يجعلوا الهة
عرضاً كبيراً من ان يصيروا بل جمعنا مرضى من اهل انهم ان قالوا انفسنا
اصول جميع الامراض عبراتها يغيب عن الحس لعلنا اعطناهم ذلك
فستوهم اذا ان بنا الم موجه الا انه من القله والغيوبه عن الحس في حيله
لا يوذى الذين هو بهم ويكون بنا ايضا ان اجبوا حجات عبراتها فليلا
جدا حتى لا نعرض لنا منها ضرر بته بل نخرج الى الاسواق ونتردد ونسخر
وناكل ونشرب ونفعل جميع ما يحتاج اليه من غير ذلك فان اولي ما
جدت به الصحة عدم ما نعطله المنفعة وذلك انه ليس صعبه الفعل
دليل على المرض ان نحن قلنا ذلك مرسل بل يقدر طبع كل واحد لانا ان
فسنا انفسنا الى العقاب والى السقاوس كذا يجمعنا صعباً البصر
وان فسنا انفسنا الى ميلنيس ليرجى انفسنا نسمع على ما ينبغي وان
فسنا انفسنا الى ايفيقلس وجدنا انجلنا صعيقة جدا وان فسنا
انفسنا ميلن وجدنا ايدينا صعيقة وكل واحد من سائر اعضائنا
ان هو يقبل الى من قد فاق الناس فيه وشهرته وجدناه يصير الى ريب
من الضرر والمرض فمن يراه يظن ان عنده لست بصحيح اذا ما هو
لم ير النمل عن علوتين ومن يدم سمعه ان هو لم يسمع الصوت
عن شئ غلوه ولكن ان لم يبصر الانسان هذا الخط الذي في
هذا الكتاب كما ينبغي بالحق يدم بصره وان هو ايضا لم يبصر
هذا الخط اذا ما بعده عنه اربعة اذرع وليس بالعدل يدم بصره

الا ان يكون من كان جاد النظر في الطبع حتى يدركه النظر من هذا البعد
 فانه فيما ارى يتدم بصره وبالعقل نقوله كما قال جميع الناس انه قد كان
 بصري سفة فيما مضى حتى يصير الى كذا وكذا وليس بصره الا ونحن نقول
 ان من كان على هذه الصفة فهو مريض الا ان يكون انما المراد من قبل
 السخوخة ولا شيء هذه الحال مرضا واما سائر الناس ممن ليس لهم في الطبع
 ان يصوروا بصريا جادا ولا يسمعون سمعا جادا ولا يسمعون الا بصرا
 ولا ان يخطوا شيئا اخر مما اشبه ذلك فعلا قويا فانا لس برى انهم
 مرضى ولا انهم خارجين عن الطبع بته وذلك لان الامراض كلها
 خارجة عن الطبع وهؤلاء ليس خارجين عن الطبع فليس ينبغي ان نقضي
 على المرضى والاصحاء من قوة الافعال وضعفها قضا مرسلا بل ينبغي ان نزيد
 فتوههم في معنى الاصحاء المكث على الطبع ومنه معنى المرضى الخروج عن
 الطبع لكيما يكون الصحة جالا في الطبع فاعله الافعال والمرضى حال
 خارجة عن الطبع بضر بالفعل فانه ليس متى كانت الحالة في الطبع لزم
 ان يكون صحة لان السواد في اهل مصر والبياس في اهل بلاد فليطفي
 والسقره في الصقالبه حال في الطبع ايضا وليس شيء من هذه الحالات
 صحدا وذلك لان الصحة ليست في شيء من اللون ولا متى كانت الحالة طارحة
 عن الطبع ايضا لزم ان يكون ذلك مرضا لانه كان يلزم ان يكون السواد
 الحادث عن الشمس والساقط الجاد ثمة عن طول المكث في الظل مرضا
 ولكن ينبغي ان يراى في جهة الصحة ايها سبب الفعل وفي جهة المرض انه

قدم

كما ان السج
 ليس خارج عن
 الطبع في نفس

يضرب الفعل بذاته وقد كلفنا هذه في مواضع اخر كلاما طويلا
 وكفينا ان نأخذ منها ان الصحة عرضا كبيرا وليس هو فيها المحض
 بالسوا على الحقيقة وانظر احد من الناس انه يبعد عن الفهم ويعسر
 ان نسمي المزاج الذي ليس بحال في العاين حسن امتزاج فليدكر
 صاحب هذا الظن جميع الاسماء المستعملة في العالم وانا قد نقول
 سراب معتدل وحمام معتدل وليس المعتدل عند هذا عبر المعتدل
 عند الاخر فقط بل عند الانسان الواحد بعينه هو مختلف في العرض
 لانا قد نرى السراب اذا غفل فصبت في قد حبه يسير من السحر
 او من البارد فان ذلك حصة ولو كان السراب حال لا غتدال
 حتى يكون واحدا غير منقسم لم يكن للناس معتدلا بعد صنفاته
 المسخن والبارد وكذلك ايضا ان صب احد في ابر من معتدل الماء
 يسير لمن ما بارد لم يفسد اعتداله وكذلك ايضا نقول في الهواء
 المحيط بنا انه معتدل وان كان قد مال الى احدى الجهتين ميلا يسيرا
 وليس يجب ان يكون جميع الناس يفهمون في الاعتدال عرضا كثيرا اذا
 كانوا في استواء العود قد يفهموا العرض فقد نجد الاستواء الحق
 واحدا والاستواء المستعمل وعرض ونرى الموسعوس قد يأخذ
 العود الذي يظن انه مستويا فيصليح ويسوي به اجود مما كان عليه
 وانما نقضي على الاسماء في كل موضع بالحس فكما اننا نقضي على افغانا
 في العالم بالحس كذلك ايضا نقضي على الاعتدال وحلقة بالحس وعلى

هذه الجهة ايضاً الذين يضرر الفعل خارج من الطبع اذا ما صار ضررهم
الى الحجة المحسوس حسنة ينبغي ان يتوهم ان بهم مرض وليس كلامنا هذا
فرق بين ان نقول الانسان هو مضره الفعل الى ان نقول ان المرض هو حاله
تضرر بالفعل وكذلك ايضاً بين ان نقول حاله او هيئه وقد ذكرنا هذه
الاشياء في مواضع اخرى واوضحنا ان الصيحه والمرض يكونان في حاله
البدن وهيئه لا في فعله وضرر فعله وليس ينفع بهذا الاستقصاء في
حفظ الصحة ونشفاً الامراض لانا قد يكفي في كلامنا هذا بان نقول
ان هيئه البدن التي هي سبب الفعل هي هيئه صناعه حفظ الصحة وصناعه
علاج الامراض وغرضها لا تاتي ان تحفظ هذه الهيئه مادامت موجوده
واذا فسدت ان تردّها والافعال تابعه للهيات باضطراب والصيات
الجيده الموجوده تتبعها افعال غير مد مومه والهيات التي ليست كذلك
تسبب افعال رديه فادان الشئ الذي يحفظه ويفعله هو حال البدن
وهيئه والافعال لا محالة تابعه لهذه ليس ينبغي ان نفحص في كلامنا هذا
عن الصحة والمرض هل ينبغي ان نصيرهما من جنس الافعال او من جنس
الهيات ولكن نختار اصلاً انه ينبغي لنا ان نحفظ هيئه ابداننا الطبيعية
التي بها يفعل ثم نرد ذلك كما قلنا من ان ابدال الاعضاء المتساويه
الاجزاء وخلقها ووضعها وعددها وعظمها هي سبب الافعال
وان جميع ذلك له عرض في كل واحد من الناس على حده خاصه ثم يلاحظ
فيما يتلو ادلة على الرب وقد يفتح في هذه كلها معرفه عرضها

لا فرق

وذلك انه ان كان الاعتدال على ضرب واحد هما يتوهم بالضرورة ان له وجود
ثابت في البدن والاخر موجود برب في جميع الاحكام فليس كذلك ان يفهم هذا
الاعتدال الموجود ايضا فانه قد يوجد فيه فصول كثيره وقد يمكن
ان تعلم جميعه ما قلنا في ذلك من الانسان وذلك انه وان كانت سر القيان امكن
وامح للافعال الارادية من الصبيان اضعف منها لمكان الرطوبة وسر الشيوخ
ايضا اضعف منها ليسهما وبرد هاهنا في الافعال الطبيعية مثل النماء والهضم
وجرى العدا والاعتدال في سن الصبيان افضل من سائر الانسان الا انه
ليس مانع من ان يكون جميع من سائر الانسان اصحاء وكما جده ذلك في
الانسان كذلك تجده في الطباع ايضا لان الاختلاف في المراج اضطرار
لانك قد تلحقه غلايير في سن واجه فيجدها احدها اربط مراحم من
صاحبه والاخر اس وكذا في ايضاً جدها اكثر حجراً والاخر
اكثر برداً ولكن الابدان التي هي اجزاء او ابرد او اربط او ايسر مما ينبغي
جدها ليس مراجعها غير مد موم واما الابدان التي هي متغيره عن الاعتدال
الحاصل الا ان يعبرها السن لمحسوس ثقله فاما تضعها من جهة المنفعة
والحاجة في موضع الابدان العاضله فالصحة اداً الى يقال ان لها
عرض يكون على ضربين احدهما معتدل غير مد موم في السن والاخر
غير معتدل مد موم والدلائل الواضحه على ما قلنا من ذلك يوجد من
اختلاف الابدان في الهزال وكثرة اللحم وذلك انه يلزم هذه باضطراب
ان يكون تابعه للمزاج المضاده وكما اننا لا نجد البدن الكثير

الهزال ولا البدن العليل جدا كذلك ليس بحمد امراجها ايضا وان كنا قد
نراها اكثر ذلك صحيحين واما الحالات التي فيها ينشأ عن حال مر كان
حسن المزاج والحالة المعتدلة في الظاهر عند البصر فانها تابعة ايضا للمزاج
المعتدلة الغير المذمومة فهذه الطبايع اذا لا تسمى معتدلة بالاعتدال
العام الذي لا عرض له من جهة الحق واما من جهة الحسن والحاجة وسعيان
لجعلها فاضلة غير مذمومة والدليل الواضح على ان هذه الطبايع
ليست على الاعتدال الحاصل اليها لا تكثرت به على حال واحدة بل تقبل
اولا تغيرا من قبل الاسنان وذلك انه ليس ثمة كثرة واحدة من الاسنان
بعضها ابدان لتقبل كل واحدة منها الى اخرى وتقبل ايضا غير
ثانيا من النوم والنقطة والسكون والحركة ومن اختلاف الحركات
ايضا ومع هذه التغاير قد تقبل ايضا الطبايع غير من قبل الجوع
والعطش والاكل والشرب والامتناع من الطعام والشرب ومن الخلا
ومع هذه ايضا قد سعى البدن في كل وقت من الاستحمام في الحمام
ومن الجرد والمهر والخمر وجميع ما اشبه ذلك وليس ينبغي ان يعتقد
في مثل هذا التعبير المزاج الحاصل الفاضل وذلك انه وان افق في
بعض الاوقات في طبيعته فاضله فانه غير باق فيها ولذلك انما ينبغي
منه ان الصحة وحسن المزاج ليس لهما عوض وذلك انهم يدخون
ادمان الالم من غير ان يشعروا به لذلك يجعلون كلامهم في امر
ليس يوجب في البدن بته او ان وجد فاما لمكة زمانا بسيما

وحر على ان ترك صحته هو لا لهم ان يحفظونها ونعطف الكلام على
الصحة التي تعرف بالحس ونقول ان جوهر هذه الصحة على ضربين وهما
الذين امسكت عن ذكرهما الساعة ونقصد الى كل واحد منهما
بغرض خاص له فنعد للصحة الغير المذمومة حفظا لها من جهة الحسن
والصحة المذمومة حفظا غير محقق لانه قد ينبغي ان يزوم اصلاح فساد
مزاج الصحة فنزط الطبايع المفرطة في البس والبس المفرطة في
الرطوبة وكذلك ايضا نسكن افراط المزاج البارد ونرفع ونحيط
افراط المزاج البارد وسيجب من هذا القول اذا امتد باتي تدبير
ممكن الانسان ان يفعل هذه فاولا ينبغي ان نقول كيف يمكن ان يحفظ
صحته الطبيعية الفاضلة وقبل ذلك نذكر الهمة الفاضلة اجماعا من
هيات البدن ونقول ان هذه الهمة ان تكلمنا فيها من جهة جوهرها
قلنا انها الهمة المعتدلة التي تحلقه اعضاها تصلح لفعلها بالحقيقة
ومع هذا ايضا يكون عدد اعضاها وعظمتها ومقارنته جميعها
بعض لبعض يصلح للفعل وبواقفة وان تكلمنا فيها من جهة الاعراض
واخذنا منها دلالة قلنا ان البدن الذي على هذه الصفة هو الذي
يكون حسن المزاج بالحقيقة وهو الذي قلت انه متوسط فيما بين البدن
المهزول الى البدن العليل وليس فيما بين قولنا عليل او عليل فرق وهذا
البدن ايضا متوسط بالحقيقة فيما بين ساير الافراطات حتى لا يقدّر
احد ان يقول انه اذ ب ولا اذ ع ولا انه بين اوصلة او ابيض او

اسودا وان اوردته ضيقه او واسعه او انه غضوب او عدم الغضب
 او انه نولام لاود وسهرا او انه سليم الناحية ابله او انه خب حبيث
 منكر او انه كثير الجماع او على خلاف ذلك وان كان ايضا متوسط
 الاعضا فمما ينسب الافراطات كلها كان في حقه اعتداله حسن المنظر
 وكان يصلح لجميع انحاء الاعمال وكانت علامات اعتداله كل واحد
 من الاعضا فيه موجودة كلها وقد ذكرت هذه العلامات في المقالة
 الثانية من كتاب المزاج فان كثيرا من الابدان يكون رؤسهم معتدلة
 للمزاج وصدورهم ومواضع بطونهم واعضاؤهم المولدة رديئة
 المزاج وبعض الابدان يكون منها ابدان والرحلان رديئة المزاج
 وكثير من يكون رديئة المزاج في بعض اعضاءهم او في اعضاؤهم
 من اعضاءهم اما واحد واما اكثر من واحد وقد رأت انا كثيرا
 من الابدان كانت اجزائهم الالهة رديئة المزاج فكان البطل كله مخالفا
 لفهمه في المزاج وساذكر هذه الاسباب اذ اشرت الى الكلام في هذه
 البدن الرديئة واما الساعة فاني اصف الهيئة الفاضلة فاقول
 ان الهيئة الفاضلة هي التي يكون فيها كل واحد من الاعضا في جوهره
 كله غير مدوم وصاحب هذه الهيئة اذا هو انقاد لصناعه حفظ
 الصحة عاش سعيدا حتى عني به الحافظ للصحة منذ اول ولادة
 فان الانسان اذا كانت هذه حاله كان يلد نفسه ايضا لان التدبير
 الجيد النافع يمكن ان يبعد احلا قاجياد نافعة وان كان ذلك

له
 رتبة في البطل
 فتم المعد

بعض سنة فانه يسفع بذلك ايضا منفعه عظيمة واما قابيل اول الكيف
 فقد رالحافظ للصحة ان يجعل مثل هذا البدن في اول عمره كله صحيحا
 ما خلا ان يصيبه شيء من خارج فقها فان الله لا يلزم العالم بصناعه
 حفظ الصحة ثم اقول بعد ذلك في الطفل الذي قد ولد منه رمان
 ولم يجاوز بعد جده الادب فاصف كيف يمكن العناية به على هذه
 الحال في باقي عمره فالطفل المولود قريبا اذا كان في كل سنة بدنه
 غير مدوم ينبغي اولا ان تقمط ويذرع عليه ملح ذرا معتدلا لكي يستد
 جلده ويتكاثف اكثر من اعضاءه الباطنة لان الطفل في وقت ولادته
 يكون اعضاءه كلها لينه ورخوة وذلك لانه لم يلبس شيء من الاجسام
 الصلبة من خارج ولم يماسه ايما الهواء البارد فيجتمع جلده ويصلب
 وسكاف ويصير من الصلابة في جده اكثر مما كان عليه واكثر
 من ساير الاعضا واذا اولد فهو لا محالة مزيج بان يصيبه الحر والبرد
 وبما ساجراما كثيرة اصلب منه من اجل ذلك ينبغي لنا ان نعد
 لباسه الطبيعي ونهيئه هيئه فاضله لكي يصبر على مصادفه هذه ويحميها
 ولا يال منها سرعا وقد يكفي من كان من الاطفال على الطبع بالملح
 واما من احتاج منهم ان يذرع عليه ورق الاس الياض او شيء مما شابه
 ذلك فليس مزاجه محمود وقد اعترمت ان اصبر كلامي في هذا
 الوقت في الاطفال الذين هم فاضله فاقول انهم اولا الاطفال
 اذا ما قبطوا على ما وصفت فليستعملوا اللبن والغذاء والاستحمام

بالماء العذب وذلك لانهم يحتاجون ان يكون بدنه رطبا مزاجا
ان مزاجهم اكثر رطوبة من مزاج من هو في سائر الاسنان الباقية
وقد يخص في هذا الموضع عن سبب يظن انه اول ما يحتاج الى معرفته
في تدبير الاصحاء وذلك ان قوما يظنون ان الطبايع الرطبة كلها تحتاج
الى ان تبس كما ان الطبايع الباردة تحتاج الى ان تسخن والباردة
الى ان يربط والحارة ان يطفأ وذلك لان كل ما جاوز الاعتدال ينمو
فيما يشبهه وينقص مما يضاده لان الضد شفا لما هو صده وقد
كان ينبغي لهم ان لا يقرؤا من كتاب تقراط هذا الموضع وحده ويذكر
ويذكرونه اعني ان الاضداد شفا اضدادها بل يقرؤن ايضا في
الموضع الذي يقول فيه ان التدبير الرطب كله نافع لمن به حي ولا سيما
للصبيان ولمن كانت عادته ان تتبدل مثل ذلك التدبير فانا قد نرى ان
انقراط في هذا الموضع اذا ذكر هذه الثلاثة واجه في اثر الاخر
اعني المرض والسن والعاده يستدل من المرض على الضد ويستدل
من السن والعاده على الشبه وذلك ان الحمى لانها مرض حار يابس قد
تنفعها الاغذية الرطبة واما الصغار فانهم يسهون بالاعذية
الرطبة منفعة عظيمة ليس لان الصبا مرض يحدث لهم بل لانه طبعه
فيهم فهم يسهون بما اشبه سنهم وكذلك العادات ايضا قد يفرها
استعمال الضد لانها تحدث في البدن طبيعه مكسبة وقوله في ذلك
كله حسن لان الابدان التي هي على الطبع سخي ان يحفظ طبيعتها الخاصة

لها واما الابدان المريضة فسخي ان ينقل عن حالها الخارجة من الطبيعة¹⁰
وتنقل الى خلافها واما حفظ كل واحد من الاشياء ما كان شبيها
به وبعبارة اخرى ما كان ضده فليس ينبغي ادراك ان تبس ابدان الصغار
لان رطوبتهم ليست خارجة عن الطبع مثل الرطوبة التي تكون في
الحوية والزكام والتهلكة في الصدر والجنين بل ينبغي ان يدبرهم
شبهه طبعهم فربطهم بالاشياء التي هي بالاعذية لان الماء الذي فيه
طعم بعض الادوية فانه يفسد البدن مثل ما الكبريت وما
القفور وما الشب وبما المطرون وجعل طعامهم وشربهم ما كان في
مزاجه كبير الرطوبة جدا وقد نجد ان الطسعة قد غلبت بغذاء الاطفال
واعدت لهم غذاء رطبا هو لبن الوالدة فلذلك صار افضل غذاء يغتدون
به لبن الأم الا ان يعرض ان يكون رديا من قبل مرض ولا سيما الطفل
الحسن المزاج الذي قصدنا بكلامنا الساعة اليه فان افضل ما يغذي
به لبن والدته وقد شبه ان يكون بدن والدته هذا الطفل كله
وليسها غير مد مومين وغذاء الاطفال في وقت الحمل يكون من الدم
واللبن ايضا سوله عن الدم اذا صاد الى الثديين وتغير فيها تعمر
سيرا والاطفال اذا الذين يغتدون بلبن امهاتهم قد يغتدون به
بغذاء اقرب من طبعهم وهم معتاد به وقد كمل الطبيعة مع انها
اعدت للاطفال غذاء صيرت فيهم ايضا اوله كونهم قوي عوربه
يسهلونها فلذلك لو انك قصدت الى الطفل ساعة تولد فادخلت

منه

في فيه طرف حمله الذي لو حدثه متص اللب ورضعه وبلغه بساط وسرور
عظيم ولوعرض للاطفال شي يؤذيهم ويكول لكان افضل علاجهم ودفع الاذى
عنهم اذ حال طرف حمله الذي في افواههم وقد نجد الحواض يعرفن بلته
اصناف من العلاج يعالج بها الصبيان عرفنها بالخربة اجد هذا
الذي ذكرته الساعة واما الصنف الاخر فاحدها الحركة السيرة
التي يتحركون بها والآخر الغنا الذي يستعمله ابدانهم في اذا الاطفال
ويجرونهم الى النوم وقد يصح لنا من ذلك الموسيقى والرياضة ملائم
قربس الى الطبيعة والذي يمكن ان يستعملها من الصاعين استعمالا
جيدا فانه يؤخر بدنه ونفسه اذ يحسن جدا فالحواض اقبل للسان
الحركة في المهد وعلى انه يهن وقد شئ لنا في هذا الموضوع فخص
اصطواري جدا في اكساب الصحة وذلك ان اسفلسادس يدفع
الرياضة عيانا وكذلك هو اسفلسطراطرس ايضا فانه جزم وقضا
مثل الذي جزم عليه اسفلسادس الا انه فعل ذلك اقل منه واما سابو
الاطباء الا القليل منهم فانهم مدحوا الرياضة في حوده البنية وفي
اكساب الصحة ايضا واجناس الرياضة واصناف الحركة الاولى بلته
وذلك اننا نتحرك اما من دانا واما من غيرنا واما من الادوية غير
ان هذا النوع من الحركة اعني حركة الادوية ليس يصلح للاطفال بلته
واما الحركة التي يكون من غيرنا فمثل ركوب السفن والجبل والمراكب
ومثل الذي ذكرناه الساعة من الحركة بالمهد والاسره والابدي

فالصبيان المولودون قريبا ليس بهم حاجة في وفهم هذا الى حركه صعبه
مثل الحركة التي يكون من ركوب السفن والمراكب وركض الجبل واما
الصبيان الذين قد بلغوا الى السنه الثالثة والرابعة فممكنهم ان يتحركوا
بحركة السفن وركوب الجبل فاذا صار الصبيان الى السنه السابعة
فانهم يحملون حركات اصعب من هذه حتى يعادون الاحضار وركوب
الدواب واما من الصبيان ان يتحركوا من قبل انفسهم اذا اتت و
يجبون ولا سيما اذا اتت المشي وليس ينبغي ان يشيوا قبل الوقت
الذي يصلح لهم المشي فيه لان لا نفوح ارجلهم ويفسد شكلها للطبيعي
وقد نعرف مما توضح لنا الطبيعة في هذه القامه خاصه ملائمها
للرياضة وذلك انك لو حبست الصبي لم يتقدم ان يمنع من الاحضار
والطفر مثل الجوشه والعجل لان الطبيعة عيب بان صوت في
كل الحيوان قوة تعينها بها على البقاء والصحة واما اصحاب اسفلسادس
فلا يتم لم يفهموا شيئا من هذه اخذوا الكفره بطلانهم في تاليهم جبل
برومون ان يدلون بها على ان الرياضة لا منفعة فيها للصحة وسارده
عليهم فيما اسمايف ما ينبغي فاني لم اقصد في هذا الوقت ان
يوضح جبل السومسطاس بل انما قصدت ان اسرح ما سقعت معرفته
في الصحة وانا راجع بكلامي الى الصبيان الذين ابدانهم فاضله الصحة
واطلاق انفسهم ايضا غير مدعومه لان ليس يكون حردهم اكثر
او اقل مما ينبغي او هم اول حيسا او هم شره او شهوة اكثر مما ينبغي

يجب ان يكون مزاج اعضاءهم الى ما يفعلون كله واجه مبادرت ليس
كما ينبغي وقد ذكرت هذا الباب بكلام طويل في كتاب ان افراط وولاطين
واما هذا البصير الذي قصدت بكلامي اليه فهو في كل شئ فاضل فلسفا
اذا احتاج الى ان يصلح شئ من اخلاق نفسه ولكن ينبغي ان يحفظها لان لا
تفسد وانما يحفظ كل شئ بالاسباب التي هي من جنس ما يفسده والخلق
النفس يفسد من السيرة الردية في الطعام والشراب والرياضة وما
بصر من الاشياء وما يسمع وفي الموسيقى كلها فبشيء اذا ان يكون من
النفس صناعه حفظ الصحة مدبرا في هذه كلها ولا تنوهم ان اصلاح
اخلاق النفس اما هو من شأن الفيلسوف وحده فان الفيلسوف
اما ذلك من شأنه في جمعه هي اكثر واشرف اعني من جهة صحة النفس
واما المصطب فمسا نه اصلاح اخلاق النفس كيلا يصير البدن اربا
المرض سريعا لان الجرد الزايل سريعا والدايم واللبكا والغم والهم
المفرط والسهر الباق لعمدة قد تولد جمادات ويكون منها انتد
امراض كثيرة كما ان خلاف ذلك اعني الثقل والوخامة وعطلة
الفكر وعدم ان الجرد قد يحدث تغيرا في اللون وقلة الاعتدال
اعني قضاة البدن وذلك لانها تضعف الحرارة الطبيعية لار اكثر
شئ ينبغي ان يحفظ في جهة الصحة هي الحرارة العريضة فينا وانما يحفظ
بالرياضة المعتدلة التي يراض بها البدن مع النفس واما الحركات بل
هي غير معتدلة في السهوات والفكر والجرد فما كان منها اكثر من

لا اعتداله فانه يصير للبدن كثيرا الممار وما كان منها اقل من الاعتدال
فانه يصير البدن كثيرا البخر كثيرا البرد فلهذا ينبغي الامزاج الحارة حشا
وساير الاوجاع الحارة وينبغي الامزاج الباردة سده في الجسد او في
بعض الاحشاش الباقية وصرح وسكتة وساير الامراض الحادثة عن التوازن
وقد علمنا نحن كثيرا من كانوا مرضى مند سنين كثيرة من قبل اخلاق
النفس بان اصلنا افراط حركاتهم عن الاعتدال والشاهد الكبير
على قولنا العظيم اسقليوس الذي امر ان يكتب لكثير ممن كان مرضه
من قبل اخلاق النفس قصايد واثبات الجان وخرفات مضحكة وان
بولف لهم الجان ملازمة لهم واما فعاد لك من تحرك في وول الجرد
حركة صعبة اسكنت مزاج بدنه فوق ما ينبغي وامر كثيرا من الناس
سوى وليك ان يستعملوا الصيد وركوب الجبل والمناضلة بالسلاح
وفصل ويتبع مع ذلك اي نوع من انواع الصيد ينبغي ان يستعملونه واوله
الدين امرهم بالتصيد وباي نوع من السلاح ينبغي ان يتسلحوا واولئك الذين
امرهم بالرياضة بالسلاح وذلك لانه مع قصده الى الشاقوة الجرد والجهد
لانها كانت صعبة مهينة قصده الى جدي قد رايناها بذلك النوع
من الرياضة لانه ليس حركة قوة الجرد على الحمازير البرية او البيران
العائبة او الدبابا وسمى من الحوام دابة السباعه والمعوية مثل
حركاتها على الارابه والطبا اوسى من الحوام دابة الفزع ولا تحرك
ايضا بالسلاح الخفيف مثل حركاتها بالسلاح الثقيل ولا بالاجساد السريعة

مثل الحركة الباطنية ولا بالاجزاء الذي يفعله الانسان وهو يريد ان يسبق
اخر مثل الاجزاء الذي يفعله الانسان فما يبدى وبين نفسه وكذلك
ايضا قد حلف حركة هذه القوم احلا فاكيرا ان يكون انسان
ينعير ويصبح بهم فخرجهم لله ويدعوهم الى الحركة والتعب او يكونوا
يتحركوا من غير ان يصح بهم انسان وساقول ذلك قولاً تاماً في المفلات
المسانفة واما اللسان الصغار الذي من اجهم فاضل الدين كلامنا
فيهم فانهم يحتاجون الى عناية كثيرة كمالا يتحركون من حركات النفس
على غير الاعتدال ولا يتم بعد لم يستعملوا الكلام كما يدلون على اذاهم
وجعهم بالبكا والصراخ والحود والحركة المضطربة فلذلك ينبغي
لنا ان نجعل ونزكن الشئ الذي يلحقون اليه ونقوم على اعطائهم اياه
قبل ان يعظم غمهم فقولنا بانفسهم وابدانهم معا الى حركة صعبة
غير معتدلة وانما يكون ويتحركون حركات رديئة يتلظون ويضطربون
اما من قبل شئ غير ابدانهم من حاجج واما من قبل انهم يريدون البراز
او البول او الاكل او السرب وربما عرض لهم ان يستهون السخونة
اذا ما اذاهم البرد ويتأقون الى البرودة اذا ما اذاهم الحر المصعب
وربما لم يصبروا على كثرة الدثار فيتأذون بذلك جدا ولا سيما
اذا ارادوا ان يقلبوا او يتحركوا ابدانهم وارجلهم وكذلك
ايضا المكث في الهدوء والسكون وقتا طويلا قد يود بهم جدا
لان البدن لا يستريح الى شئ مفرد بل هو محتاج ابدان الى الاعتدال

وليس المعتدلة عند الناس كلهم واجد لكل الاعتدال انما يكون بحسب
نسبه المضاف فلذلك ينبغي ان يعنا بتربية الصبيان ان نجعل الاستغناء
لشئ المعتدلة المحبوب عند الصبي وم على دفعه اليه قبل ان يعظم
غمه ويؤول بدنه ونفسه الى افراط الحركة وان اعطى غير الصبي من
غير ان يحسن له ذلك المعنى بأسره فسبحان ان يروم علاج غمه بان يعطيه
من ساعته الشئ الذي يستتبهه لقطع بذلك اذاه وبما من جملة وحريكة
على الابدان ايضا وتسكينه بالعنا والالحاح الى من عاده الجواض
ان يستعملها وقد حضرت انا مره صبيا مكث يوما اجمع بيني وبين
وتلبيط وبضطرب اضطرابا شديدا فوجدت السبب الذي كان
يؤديه وقد كان خفي عن حاضنته وذلك اني لما رايته ان اذني من الذي
لم يسكن ولا ان حربت حاضنته هل يريد البراز او البول وان جعلته
على يدها وحركته وغنت له لتقومه لم يسكن ايضا ففرسته
ثيابه وفرشته ودثاره فرأته فيها وسخا كثيرا ورأته الصبي اصابه
وسخ لم يستح منه حين فامرت ان احمونه وينظفونه ويبدلون فراشه
وحميع سابه ولبسونه ثيابا لطيفة فلما فعلت ذلك سكن من ساعته
وقر من الحركات المفرطة ونام من ساعته نوما لذي اطولا وقد حال
جوده الازكان والتميز مما يودي الصبي الى لطافة العقل
وسرعة الفهم ومع هذا ايضا يحتاج الى التدريب في معرفة الاشياء
التي بها يكون شوقه وبريقته فهذا كله احب ان يفعل بالصبي منذ

وفته ولاده الى السنة الثالثة وقبل ذلك ايضا ينبغي ان يعتنا بها بحجده
بطعام الدايه وشرايبها ونومها وجماعها وحركتها ليكون لبنها ابدا
جيدا المزاج وانما يكون لبنها فاضل المزاج اذا كان دمه هجدا و الدم
الجيد هو الذي لاخالطه المره الصفرا ولا المره السوداء ولا اللحم ولا
الرطوبة المايه وانما نقول ان هذه صفة في الابدان التي تستعمل الرياضة
المعتدله والاعذيه الي كيموسها جيد وتستعمل في الوقت الذي ينبغي
ان تستعمل فيه وبالمقدار الجيد والاسويه الي سرب في الوقت الذي يصلح
شربها فيه بقدر مقصد وساقول في ذلك كله في المعالجات المستفاده
وانا امر المرضعات ان تمتنع عن الجماع منه وذلك ان حصن تخرك
وتنتشر اذا حملت من الرجال فلا يتقار رايحه اللبن الطيبة على حالها
واكثر ذلك ربما يجبل ايضا وليس شي اردى للصبي المعتدى باللبن من
الجبل وذلك لان الجزء الجيد من الدم ينفذ في وقت الجبل في غذا الطفل
المجول وذلك انه لما كان له في ذاته اتد الجوه صار يعتدى بهذا
ويجتذب الي نفسه ابد اغذا ملا وماله لانه متصل بابيه كاتصال الفرس
غير معارق لها بل لا يفار ذلك بعض دم الحامل في هذا الوقت
ويكون رد ياء في نفسه ومن اجل ذلك لا يمتنع الي التذيين ايضا بل يردى
قليل فلذلك اشير بان يبدل للصبي مرضعة اخرى اذا اجلته مرضعة
الاولى وان خرب لبنها ولم تحب امحانا مستقضى وطعمه ومطوره
وراحتته فان اللبن الجيد يكون له يده الطعم والرايحه ابيض اللون مستوي

ظلاله
وشن

متوسطا فها من الرقة والنخ واما اللبن الردي فانه يكون اما عليطا
جيدا واما رقيقا مائيا واما كميلا غير مستوي في قوامه ولونه واذا
ذاقه الانسان وجد في طعمه مرارة او ملوحة او طعما اخر غريبا
واللبن الذي هو على هذه الصفة يكون ايضا راحته غير له بدفعه
الدلائل يستعمل في امتحان اللبن الردي واللبن الجيد يكون في عرض جبل
او مرض في الرحم ردي عوك ويضطرب الي ابدال الدايه فكثر فيها
وامحنت اللبن واخترتة على حسبها وقد يقع ان يعجز الصبي اولا
باللبن وجده فاذا طلعت اسنانه القدام عوده ان يجمل من العذا
ما هو اكثر غلظا من اللبن كما ان الناقه تفعل ذلك على ما يعلنه
من تجربته فيطعم الصبي اولا خبزا ومن بعد ذلك تطعمه الجيوب
واللحم وغير ذلك من الانواع الباقية تفضنها وبصرنها في فم الصبي
وسعي ان يمزج بدن الصبي بالرب العذب على ما قد يفعلنه اكثر
الجواض مع ايمن يصلح الاعضا ويهئنها ولكن هذا الصبي الذي
كلا منافيه لان هذه يدنه فاضله غير مذمومة لسبحا حاج حاجته
ان نعب في اصلاح اعضائه وهيها بل انما يحتاج ان يترخه وتحمه
في كل يوم بقدر ما يمكنها وتفعل به ذلك وليس في بطنه
من اللبن شي ليرتفعه وذلك انا نخوف ان يصير ذلك اللبن الذي
البقي كله قبل ان يهضم على ما ينبغي واكثر الخوف من ان يمزج بطن
الصبي وهو مملوء بنا فتمتلئ بدن الصبي عذائهم ومنه راسه

بلحقيقة

ايضا فضوله فلهذا ينبغي ان يعتد بان الصبان لا قبل الاستحمام
ولا قبل التمرج واما يكون ذلك ان جعلت الجاضنه فطنتها في حفظ الوقت
الذي تتلوا اليوم الكبير لان هذا الوقت يكون البطل اكبره الى حاله
ويكون العذأ الذي فيه قد انقضى وان كانت العنابه بالصبي على نحو ما قد
يفعل اليوم بعض الجواض اللواتي ربما جعلن للاستحمام والتمرج وقتا واحدا
في اليوم وربما يعان ذلك مرارا كبره اذا كان لهن فراغ وجب ان يضر
ذلك الصبان اكثر مما ينفعهم وذلك ان الوقت الذي تفرد به لهن في
جميع الارمنه ينقل الى وقت اخر من اوقات النهار والليل واما
الصبيان الذين هم اكبر سنا ويكمن ان يقبلوا بالضرب والفرع
والتهديد والخطه فان لهم ومن يصلح ان يترجمهم واسيما هم
اما الوقت الاول وهو الجيده الفاضل فوونه يقظتهم من النوم بالغدا
اد اطلبوا العذأ من بعد اللعب فيسدي ينبغي لك ان يصعب عليهم لكي تعتد
انهم للصحه وجوده النبيه وتعد انفسهم لسرعه الطاعه والحياء
بان يقول لهم اني لا اطعمكم شيئا دون ان تكونوا سرع عن الطاعتنا
في جميع ما يريد ان يفعل من التمرج والاستحمام فهذا هو الوقت
الاول الجيده للتمرج والاستحمام فان عرض الله يزي الصبي تشغل
فسعي ان يطعمه من الخبر شي يسير ويأذن له في اللعب ما شا فاذا
طلب العذأ انا به حسد مخرجه وتحمه ولس ينبغي ان تأذن له في سرب
سي قبل الاستحمام بعد طعامه لانه ان فعل ذلك صار جميع ما في

يفعلونه

البطل الى المدن كله بغيته ويلمع ان يحد مثل هذا الفعل في الايدان الصحه
صحه غير مدمومه لان الايدان الى الحاج الى الطعام قبل الاستحمام مدمومه
في هاتين وامر احما ولحن مرمعين يحلص الكلام فيها في المعالين
المسافقه واما الان فيسعي ان يجعل على انا نريد ان يدبر صبيك في
فاضل الهيه لبقا لنا على هتبه الفاضله فيسعي ان يحمله قبل ان يغدوه فان
افق منشاهذا الصبي في موضع ليس فيه حمام فان لا احسب من سكر في
ذلك الموضع نقر في هذا الكتاب وقد يستعمل الجواض في مثل هذه
المواضع الاستحمام في الخفان والنقرات مند ووت ولاده الصبي في
السنة الثانيه او الثالثه فاذا حاز وزو الصبيان هذا الحده فابن وان لم
يفعل ذلك بهم في كل يوم فقد فعلت في الثلثه الايام والاربعه
الايام مره وان لم تمنعهم الرمان فان لهم بحيرات وانهار يستحمون فيها
يقوم لهم مقام الحمام عندنا وعند بلاد اهل حرمانيا على هذا النحو
يربون الصبيان واما نحن الآن فليس يدبرنا لاهل حرمانيا ولا لغيرهم من
جفاه العجم ولا هم ياولي منا بله من الدباب والاسد وخاير البر
وساير السبع بل للوبانيس ولين كان تشبه بالوبانيس ويطلب
ادابهم وان كان من العجم من في ابراه من الناس الذين عندنا يصبران بلقي
ولده ساعه بولده وهو حار في حربه الانهار لمحي قوه طبعته كما
قال اهل حرمانيا ويطلبه بدنه ثم تخفيه في الماء البارد كما يفعل
د له بالجد يد الذي يدخل النار وان صبر ولم يولد له سببا استدله

طه
الجفاز

له
يرد الرمان
سرد

على قوه طبعته واكتسب من ملاقاته الماء البارد قوه وقد يعلم انه ان قوته
للبروده الخارجيه حرارته العنبريه ومات لا محاله من ساعته وليس له مجهول
عند احد من الناس فمن يراه ممن له عقل وليس هو مستقبلي جاني يقبل ان تجرب
انه يصل هذه الخونه الى خطاها هو الموت مع انه ليس يرمح ان يسفح
بجودته في سبي وذلك لان الجمار وعبره من الحيوان عبر الناطق يسفح بان يكون
له جلد على هذه الصلابه والكثافه لم يكنه الصبر على البرد واما الاسنان
الذي هو حيوان ناطق فما الذي نراه يسفح بهذا الفعل لانه ان قال قائل
ان الجلد الكثيف الصلب يسفح في الصبحه وقال ذلك فولا مرسل لا يمكن قوله
لمستقيم لانه اذا كانت الالام الناجيه لا بد ان الحيوان على ضرب من اجهل
من قبل الاسباب الخارجيه والاخر من قبل الاسباب الداخله فان الذي
يكون جلده رخوا متخللا لا يكون اسرع لما من قبل الاسباب الخارجيه
والذي يكون بدنه صلبا كثيفا يكون بالمرحبا من الاسباب
الداخله ومن اجل ذلك لما اخذ نقراط في التعليم على المباح والمضار
الى بعض لنا من قبل الطعام مع اسباب اخر كثيره وقال ايضا ان الذين
يكثر معونه لجلل ابدانهم على الجليل هم اصح ابدانا والذين يقل معونه
لجلل ابدانهم على الجليل هم اكثر مرضا والجزم اذا في الجذر من كل
الافراطيين وان لا يصلح للجله حتى يمنع ذلك من جوده التجلل ولا يلبسه
حتى يصير مفرغا في قبوله الا لمر من كل سببه يعرض له من خارج وعلى هذه
الصفه ايضا طبع البدن وقد كان قصدا بالكلام الى صبي متوسط

انقراط في هذا القول
اما بعض المحللين الذين
الى المتكلمين فيقولون
ان المحللين اصح ابدانا

فما بين الافراطات كلها ينبغي ان يدبره حتى يحفظ هيئته الفاضله
ابدا وانما الحفظ في العامه الاولى بالغدا باللبن والاسحمام بالماء العذب
الفاتح حتى اذا ما بقي بدنه لينما الى مده طويله من الزمان ارشاده في نشوه
ونمايه ربياعه كثيره ومن بعد ذلك اذا بلغ الى الوقت الذي يحلف
فيه الى المعلم وليس بمصطر الى ان يستعمل الاستحمام الذي امر به بكفيه
ان تعلم المناضله وان يصب قبل الطعام في الصراخ تعباً معتدلاً
ولم يكثر اكثر ذلك بالاستحمام واما العصب المفرط مثل الذي يصطر
بعض الراضيه الصبيان ان يصيروا اليه وليس لهمود اصلا وذلك انه
يمنع البدن من النما لمكان النسي العارض في غير وقته وان كان قد كثر
للطبيعه حميه وحركه كثيره في نماهه واما السراب فليس ينبغي ان
يذوقه الصبي الذي مزاجه على هذه الصفه وان ان ياتي عليه زمان كثير
وذلك لان السراب اذا سرب رطب البدن واسخنه وملا راسه من طين
مزاجه طاردا طبيا مثل مزاج الصبيان الذين هم على هذه الصفه غارا
وليس ينبغي ان يملئ رووسهم ولا يربطون ولا يستحمون اكثر مما ينبغي
وذلك لان الرطوبه والحراره قاهرين فهم في جده لوزاد انسا على
ولطه منهما وزباها لماروا الى غير الاعتدال والافراط كله
مكروه واكثر ما يجره من الافراط ما كانت مصرقه سامله للبدن
والنفس فذلك صار السراب لا يسفح المذركين ايضا من الصبيان اذا
افراطوا في سربه لانه يخرجهم الى افراط الجرد والخنأ الفاضل وينشد

طعامه

فكر النفس المتفق المستقيم ويجعله كليلًا كدرًا ولكن قد تنفع هو لا شرب
 الشراب من جهة انه يبعث لهم وينقص من ابدانهم فضول المره ويذهب
 البس العارض في الاقب البدن من قبل التعب الكبير وربما ينفعهم الشراب
 من جهة مزاج سنهم بان رطب ويغذي واكثما قد افراط عليه البس وسكر
 جده كهموس المره الصفراء ومخرجه من البدن بالعرق والبول واما الصان
 ولان به انهم ليس يجمع فيها مثل هذا للكموس ومزاجهم في الطبع
 رطب جده اقل يستبهم حاجه الى سى من هذه المانع الى يفعلاها الشراب
 وانما يكتسبون منه مضرة فلهذا ليس اجده من يعقل بامر الصان
 باستعمال الشراب اذ كان لا ينفعهم بل يكتسبون منه مضرة كبيرة
 واما سرب الماء البارد فاني لس امر الصان ان يتنعون منه امتناعا
 با تاكها فلهذا بعض الناس ولكن اذن لهم في استعماله بعد الطعام
 وفي الازمنة المفردة في الجرا اذ عنهم انفسهم الى شربه وامرهم
 ان يستعملوا ان امكنهم الماء الذي يستقي من العيون من ساعة وليس بخالطه
 سى من الكميات للرد به فان لم تنفق لهم ما على هذه الصفة فليستعملوا
 الماء الذي تنفق لهم ولكن ينبغي ان يحدروا مياه للجبرات الكدرة للثقة
 المالحه وفي الحمله قد ينبغي ان يحدروا ما كالماء طهر فنه طعم نترار
 الماء ينبغي ان يكون معروا من جميع الكيفيات في طعمه ورائحته فانه
 اذ كان على هذه الصفة كان عذب الشرب خالص الصفا وان كان
 الماء جمع مع هذه الحصاله ان يكون سريع الانحدار من البطن وليس ينبغي

ان يطلب اخر اجود منه فان كان الماء صافي نقي ولم يكن عليه المنزب
 وكان اجدارة بطيها فانه في النصف من الرداه وانا امر ان يحدروا ما كانت
 هذه صفة من الماء اذ كان باردا ولا امر ان يستعمل وهو حار واحود
 الحزم ان يكون استعمال الماء هذا الماء على هذه الصفة ويعرفه فليعلم
 ان الماء الذي يخرج من العيون المستقبلة للشمال وخروجه من الصخر وهو
 ما بل عن الشمس يقل كلة بطي الانحدار وهذا الماء ايضا بطي في السكونه
 والبرد واما الماء الذي يخرج من العيون المستقبلة للمشرق وخروجه من
 عيون صغار او من ارض ترابية نقية وهو مسرع في قبول السكونه والبرد
 فليعلم ان يعلم انه صالح موافق لجميع الاسبان وذلك انه ليس كما ينبغي لكل
 واحد من الناس ان يستعمل من الاشربة والاطعمه والرياضه والنقطة
 والنوم والجماع غير الذي يستعمله الاخر كذلك ينبغي ان يفعل في الماء
 ايضا بل ينبغي ان يستعمل هذا الماء الذي وصفناه بالحدوده الصبي والعن الثخ
 كما ان الهواء الجيد صالح موافق لجميع الناس ان يستنشقونه والهوا
 الجيد عندي هو الذي يكون جيد النقا والصفاء وانما يكون على هذه
 الصفة اذ لم تنكدر من الحار المتضاعف من البحرات والماء المجموع
 الجفر والاجام ولا من الحنادق التي تولد بخار اميتا مثل الذي عند
 اباد افولس و فاربا ومواقع اخر كبيره من الارض وكذلك
 ايضا الهواء الذي سكر من مجارى سعى مدينه عظيمه ومن عسكر
 كبير الجمع هو ردي والهوا ايضا الذي يجسه عفونه حيوان او

التحريه فان احب
 بعض الناس ان يسدل
 على فوه الماء الذي
 على صفة

يقول او جوب او رجيح هو ردي وكذلك ايضا الهواء الذي سكد من قبل
 نهر او جيره ما قام ليس هو جبهه والهوا ايضا الذي في المواضع العايره
 اذا كانت تحيط به جبال شاهقه من كل جانب حتى لا تقب بته هو ردي
 وذلك لانه محقق عن شيبه ما خزن في البيوت فجمع عليه الكرخ من قبل
 العصف وعدم ان النفس فهدد الضروب كلها من الهواء ضاره لجمع الانسان
 او اما اختلاف الهواء في الجو والبرد والبس والرطوبة فانه ليس بواقي
 الناس كلهم من جهة واحدة وذلك لان الابدان المعتدله يوافقها
 الهواء المعتدل والابدان التي يفرط فيها بعض الكهفات تنفع جدا
 بالهوا المضاد لها والهوا البارد تنفع من كانت مفرطه فيه كفيه
 الحراره والهوا الحار تنفع من افراط عليه كفيه البرد ومن افطت
 عليه الرطوبة تنفعه الهوا الباس ومن افراط فيه البس فانه ينفع بالهوا
 الذي فيه من الرطوبة بقدر ما جا وزهوا لاعداله البس وقد تكفنا
 بمعرفة هذا في هذا الكلام وساذكر فيما يستأنف من المعالجات
 كفه من اصلاح الضرر الحادث عن الماء الردي وعن الهواء الردي
 واما الان فقد رأت ان انصب هيئه البدن الفاضله شبهه قانون
 ومثاله ومقصد ولحقوا اليها بالديبر الفاضل واما اختلاف الابدان
 المضوره في بعض حالاتها واختلاف بدنها فسا صفة في المعالجات
 المسانقه واعطف الساعه بالقول في صفة الصبي الفاضل الهيئه
 فاصف بدنه في السبع الاول من سنه الحول الى السبع الثاني ووضح

كما ان الهواء للخلق
 الصافي فجميع
 الانسان واما

له
 يريد من سبع
 سنين الحول
 عشر سنه

صفه مزاجه وما يحتاج اليه من الديبر فاقول ان مزاج هذه العامه على ما
 برهنت في كتاب الامزاج چار مثل مزاج العامه الماضيه وليس هو رطب مثل
 ذلك وذلك لان الحيوان منذ وقت كونه انما يزداد ابدان يسا وليس ربا دته
 الجرو والبرص وجميع الانسان على حال واحده بل الابدان الفاضله الهيئه بقا
 فيها الحراره مساويه على نحو واحد الى منتهىها واما الابدان الفاضله التي
 هي اكثر رطوبة واكثر بروده من الابدان الفاضله فان الحراره فيها تكون
 مترا بده وليس كلامنا الساعه في هذه الابدان فاما البدن الفاضل الهيئه
 فسعي ان يحفظ بالديبر الذي قدمت ذكره الى السنه الاربع عشره وبراض
 ربا ضة معتدله لا تحيل عليه فيها لكتما لا تمنعه ذلك من النما ويكون
 استخامه للجوار لا بالماء رد وذلك لان البارد يوزيه ولا تحتله ويهيئ
 نفسه ايضا ويصلح في هذه العامه بالعاير الاختلاف في الموزعه المصلحه
 للنفس فانك اذا فعلت ذلك هيئت بفعاله عده عظيمه لما يريد فعله
 بالبدن من العامه التي سلوا هذه باصلاحك النفس وتصيرك اياها بسرعة
 القول ومن بعد السبع الثاني الى السبع الثالث ان كان عزمك فيه
 ان يصيره الى العايره في جوده البنيه وارادت ان يجعله جلاوا ربا بطا
 او ميا طشا او منا ضلا او اردت ان تقيد صنفه من اصناف الشده
 فسعي ان يكون عنائك باصلاح النفس بالاحكام التي تعود الى المعرفه والحكمه
 اقل لان الاخلاق سعي ان يجد اصلا حقا في هذه العامه خاصه
 وان كان قصدك في البدن ان تقوى اعضاه وتنقي فقط وكن حريصا

له
 يريد منها
 النما

على زينة نطق النفس وليست بك حاجة الى يد ير مثل الديبر الاول وقد تجد
 نوعا ثالثا من انواع السيرة ونوعا رابعا اما النوع الثالث فسيرة من هو مزيج
 بان يقبل على صناعات العمل بالابدى اما صناعه فيها للبدن رياضة واما
 صناعه لا يروى البدن واما النوع الرابع فسيرة الذين هم مزيج بين ان يخلو
 الارض او يسافرون او يعملون شيئا مما يشبه هذه ولذلك فيما احسب
 صار اجزاء عدد انواع السيرة كلها صعب وصناعه حفظ الصحة قد
 يصعب للناس كلهم ان يرشدوا الى الديبر الذى لحفظ صحتهم اما الخاص
 بكل واحد على حدة واما العام الذى يشمل الناس كلهم واما الذى
 بعضه خاص وبعضه عام وليس يمكن ان ياتي على صفتها معا الا ان يفد
 او لا كيف يمكن ان تمتد عمر الانسان زمانا طويلا ويكون في عمره
 كله دائم الصحة اذا كان مجتنباً للاعمال الاضطرابية كلها واداءات
 هتته سده فقط ثم نصفه من بعد كيف يمكن ذلك مع الاستغفار
 بعض الصناعات او الاعمال او خدمة البدن العامية والخاصية
 وما اسبه ذلك من الاستغفار للاضطرابية وليس يمكن ان يكون كلامنا
 يتنا بقدرة الانسان على حفظه سرعا ويكون مستقده على جهة
 الجاهل اقد الابهة الربى الذى ذكرته واما راجع الى قصدى
 الاول فوضح كيف يقدر الانسان الذى هتته فاضله اذا القى نفسه
 عن جميع ما في العالم مما يعطاه العامة وكان مطلبه وقصده
 الصحة والنقا ان لا يمرض ما امش ذلك ولا يموت دون عمر طويل لاننا

له
 يريد بالاضطرابية
 الى الاملاك منها
 اسر نفسه

لا نقدر ان نجعل المكون غير فاسد وان كان قد رام ذلك حتى فلاسفنا
 واداد ان يشرح ذلك ويبرهن عليه في كتاب له عجيب يعلم فيه الطرق
 الى النجاة من الموت فاما ان نجعل بدن الحيوان يعيش عمرا طويلا فانه ممكن
 ولا سيما ومن كانت هتته فاضله لان كثيرا من الابدان تكون منه اولها
 رديا الهتته ولا يحس فيها النقا ستين سنة ولو كان المدبر لها اسفلس
 وليس كلامنا الساعة في الابدان الى هذه صفتها في راجع ايضا الى
 البدن العاقل الصبي فتد ما يرهنا عليه انفا من انما مضطرب الى الاكل
 والسرب من اجل ان ابدانا قد يتخلل منها ويفاشي دايما ولا ناكل
 ونشرب بحسب علينا ايضا ان نعنا بفرخ الفضول ولان انواع الفضول
 كثيرة وذلك ان منها ما هي فصول الطعام المهضم في البطن ومنها
 فصول الغذاء المطبخ في الكبد والاوراد والعروق ومنها فصول
 الغذاء المسحبل في كل واحد من الاعضاء قد سعي ان يكون لكل واحد
 منها نوع من الاقتراع ملا وم كما قد نجد الطبيعة فعلت ذلك منذ
 اولها انها اعدت للبدن الات كثيرة منها ما هي الفصول وميزها
 ومنها ما يود بها ومنها ما لجمعها ومنها ما يفضيها وتخرجها وود
 وصفنا ها كلها بكلام طويل في كتاب القوى الطسعة وفي كتاب
 مافع الاعضاء فمحل ذلك لكلامنا هذا اصلا ثم نقول ان الفضله
 الاولى سفلى وقد في الامعاء كلها اول فاول حتى يصير الى الخوف
 الكبير الذى في المعاء المستقيم وعلى طرف هذا المعاء عضل يمنع هذه

منذ اول
 لاشاه

للعضلة ولحققتها اخلا وحولها وسها وس الخروح في غير الوقت الذي ينبغي
 فاذا اجتمعت حسنا وتاد ابها للاسان اطلقنها الحفل حتى يدفع ويصير
 الى خارج وقد يعين في سرعه خروجها العضل الذي فوق للبطن وعضل
 الصدر واما العضلة التي في الكبد فواجده منها سبعة في الدم الرغوة
 العالية فوق السراب والاخرى تسعة في الدم البقل الراسب اسفل
 السراب فالاولى منها من الفضل تحتها المانة الموصوعة فوق
 الكبد اعني المراره والمانية منها تحتها الطحال فاذا اجتمعت
 هاس الفضل في هذين العصور انقسمتا منهما فصير الفضل الاول
 الى اسد الامعاء الدقيقة والمانية تصير الى البطن ثم يمران جميعا مع
 فضل الطعام في الامعاء كلها حتى يصير الى خارج واما الفضل الذي في
 العروق والاورد فثلاثة في طبيعتها المانية الى بعض من البراذ
 جمد والكليتين تنقي هذه الفضل وتجذبها اليها ثم يسيجها الى المانة
 فجميع في المانة اجتماع سبعة باجتماع الفضل المانية التي ذكرت
 قريبا انها الختم في المعاء المستقيم وعلى فر المانة كما يدور عضله
 مسكها وتسدها فبحاجتي لاسبيل منها شي الى خارج فاذا كثرت هذه
 الفضل جدا واذا تخرجت الخوان تخرجت العضلة عن محرسها وارخت نفسها
 ودفع المانة حديد كلما فيها من هذه الفضل ويعينها على العضل
 الذي فوق البطن على سرعه الدفع كما يعين على سرعه دفع الفضل
 اليابسة واما الجش الاخر من الفضل وانه يتولد في كل واحد من الاعضاء

20
 عن الكيموس الذي يغذوه وبعضها شبيهة ببقية قد انهمضت على الصف
 ولم يكن فيها ان يشبه بالعضو المعتمد وبعضها كان شبيهة مركب
 يودي الغدا وقد استمر معقته وهو رطوبه لطيفة تشبهه بالماء
 الى قد ساد كرها وقلنا انها تصير من العروق والاورد الى المانة
 وليس لهذه الفضل مخرج مفرز من الطبيعة واما بعض ينقذها في الامعاء
 الاجسام اللينة الى يفتح ويسح من حبيتها ولا سيما اذا اندفعت
 من روح يحرك بعتة لحمية وقد يسحق ايضا من المسام الصغار الى البدن
 والجلد كله منها ملوا واناد اكركون هذه في كتاب الامزاج فمن
 هذه الفضل اما اللطيفة منها فانها تنفق سريعا اذا اما الخلة من المراره
 الغورية وصارت تخارثم صارت من الحركة الحادثة بعتة رطوبه منقبه
 وقال لما كان من الفضل اسفاضه على هذه الصفة عرق واما الاخرى
 فلانه لا اسم لها من اجل ان معرفتها واتت كثير من الاولين لمكان فونها
 الحسن للطافتها فان الدرد كوها بالفرس هوها تحلا حقيقا وفي هذا
 الحال الخفي ويقل بعض الفضل الغليظة التي تحتاج الى حراره فويقلها
 وجبه تزجها ويدفعها وانه ان لم ينفق ذلك لم يومن عليها ان يبقا في
 الجلد ولا سلخ الى خارجة ومن هذه الفضل يكون الشعر والوخ الذي
 الختم على الجلد على ما قد برهنا وقد است على الجمل الاضطرابية من تولد
 الفضل كلها واستفراغها الا اليسير منها وقد اوضحت ذلك في
 الكتب التي ذكرت فيها وربما واما الان فيجعلها اصلا الكلامنا هذا ويقول

في جاشيه
 يريد ان ياراد الحلل
 وللا وينفذ في البدن
 لم ينقر رطوبه منقبه
 فاذا احلل وان دفع
 بعتة صار رطوبه
 منقبه

من اجل انه ينبغي ان يستفزع هذه الفضول لرد آه كيفياتها وان كان
استفساد من لا يشأ ذلك قد ينبغي اولا ان يعرف الاسباب المانعة لها وبعد
ذلك ان يحذر المصير اليها وان صرنا اليها فنبتغي ان نجعل في اصلاح اسائننا
وخطانا سريعا وانما يمكننا الجذر من هذه الاسباب ان يحسن علمنا في يكون
واما اصلاح الخطأ والغلط الحادث فيحتاج الى ضاعه اخرى فمنها ولا
من اي اسباب لحبس كل واحد من هذه الفضول ثم يتبع ذلك بان كيف يمكننا
اذا اجبتست ان نطلقها ونجربها فنقول ان الفضله التي في البطن تحبس اما
من قبل الاطعمه والاشربه واما من قبل البطن والامعاء واجتباسها من قبل
الاطعمه والاشربه يكون اما من قبل كمياتها واما من قبل كمياتها واما
من قبل ترتيبها واما من قبل خواص استعمالها وتحبس من قبل كميات الاطعمه
اذا كانت قباضة او عصفه او باسه في طبيعتها ومن قبل كمياتها اذا
اقل ما ينبغي ومن قبل ترتيبها اذا استعمل منها اولا ما كان يابساً
قباضاً ومن بعد ذلك ما كان رطباً دسماً حلواً ومن قبل خواص استعمالها
اذا كان الانسان الذي يتناول غذاه في منزله او يمشي بجعله كله في منزله
واحدة واما احسان الفضول من قبل البطن والامعاء فيكون اما من قبل
طبيعتها واما من قبل افه عارضه فيها والاسباب التي من قبل طبيعتها
لانها من هبات البدن الرديه قد ينبغي ان يترك ذكرها حتى نصير الى الكلام
في الهبات الرديه واما ههنا فسعي ان يذكر الالات العرضية الحادثه
في البطن قريبا وهي كلها من جنس الامزاج الرديه فمنها اربعة لسبب

اعني الحرارة والبرودة والسوسه والرطوبة ومنها اربعة مركبه اعني
الحراره مع البس والحراره مع الرطوبه والبروده مع البس والبروده مع
الرطوبه واما تحدث هذه الامزاج الرديه افه اذ اقوتت قوه كثيره حتى تضعف
القوه الدافعه التي في البطن وحده او التي في الامعاء الدفاق او التي في الامعاء
الغلاط اما قواها كلها الدافعه واما قوه بعضها وهذه الامزاج الرديه
تكون اما من قبل الاسباب التي تصير الى داخل البدن واما من قبل الاسباب
التي تصادف البدن من خارج اما الاشياء الصابرة الى داخل البدن مثل
الطعام والسراب الذي يكون فيه قوه من قواة الدواء فيكون
سريعا او يبردا او يسخن او يربط او يسهل ويسهل او يفعل
بواحدة من الراوح المانعة واما الاسباب التي تصادف البدن من خارج
فهي الهواء المحيط بنا اذا كان سحي او رطب او يبردا او يسخن او يسهل
بمركبه هذه على غير الاعمال ومنها الاستحمام بالمياه التي فيها بعض هذه
القوى ومنها المرح بالدهن وفي جملة القول كلما ماس البطن من خارج
بما يكره فيه ان يسخن او يبردا او يسهل او يربط على غير الاعمال فهذه
كلها الاسباب التي تحبس البطن واما فضله المره فانها تحبس اما من قبل
ضعف القوه الدافعه لها واما من قبل ضيق الالات الموجد به والنافعه
لها وضعف المراره كلها وضعف فيها الذي يلي الكبد وتقبها التي
نصب الى الامعاء تكون من ردها مراج جاذبه وشي الى ولنا انما
تضيق قوه البطن الدافعه وقوه الامعاء واما الصق فيكون اما من قبل

في تملح الحق
من سوز مزاج
حادثة هـ

ورم جدار واما من قبل ورم صلب واما من قبل صغط
ما حوله المراره لها واما من قبل انضمام افواهها والصغط ايضا الحادث مما
حولها من الاعضاء يكون من قبل كثرة ملحقه هذه الاعضاء بافراط او من
قبل ورم جدار او من قبل ورم صلب وكذلك ايضا انسداد افواهها يكون
اما من قبل بعض هذه واما من قبل البس واسباب البس هي الاسباب التي يصير
جدا والاسباب التي تسخن وليس معاً واما الاسباب التي يقصر فيها حدث البس
بما تنقص من الرطوبة وتجمع وتشد واما الاسباب التي تسخن وانما حدث البس
بعللها واما الورم الجدار والورم الصلب فهما مريض ظاهر من اجل
ذلك سقطا من صناعه حفظ السجده وساد كثرهما في الموضع الذي ينبغي
وقد عرض في بعض الاوقات ان يحسن فضله المره السوداء اذ كان الطحال
سببها بالمراده وكان العرق الذي تحته من الكبد سببها بالافضل
المره الصفراء والعرق الذي تحته الى البطن سببها بالمحرق الذي يصيب
الامعاء مره صفراء واما فضله غذا كل واحد من الاعضاء البدن فانها
بحس ولحم اكثر ثقلها وعلظها ولزوتها ولضعف الحرارة التي عليها
ولصين مخرجها اما اكثر ثقلها وعلظها ولزوتها ولضعف الحرارة التي عليها
الاطعمه والاسريه او من قبل ضعف حادث في قوه العضو الهاضمه
واما ضعف الحرارة التي عليها فسواء عن ترك الرياضة واما صلب مخرجها
فيكون ايضا من قبل ورم صلب او ورم جدار او سده او صغط او الحام
وقد ذكرنا تولد كل واحد من هذه وربما ومن الاعضاء ما لها في

الطبع مع هذه المحاري محاري اخرى طاهره بنه للحس مثل الدماغ والعرق اما
تعمل ذلك الطبيعة اما لسرف العضو واما خلوص فعله واما لكثافه الاجرام
التي حولها فالدماع لانه مسكن النفس الناطقه ويحيط به عظام صخر كشفه
صار يدفع وينفي فضوله في محاري كبيره كبارا ولها التي يصير الى الانف
والحنك والناسه التي يصير الى الادر والماله خياطاب الهامه وقد تسيل
منه الى العين ايضا في كبير واما العين فليس لشرفها احتاجت الى ثقب بل
لانها احتاجت ان يكون ظلمة الصفا والبقا يكون فاعلمنا خالصا لذلك
صارت جميع الفضول التي يتولد فيها تسفرع في ثقب محسوسه يسفر
الى الانف والاجفان وقد ابيت على ما اردته من شرح اسباب الفضول
والايقاع فسمع الان ان اقول كيف يفرغ وتنقص اذا اجبست وابتدأ ايضا
من فضله البطي واقول ان الطين العام في هذه كلها هو الفضله ايا
السبب الفاعل للامر بها هو صده واما على الافراد فسمع ان كان احساس
البطن من قبل قلته الطعام والسراب الذي تناوله الانسان ان يعطيه
سرابا وطعاما كثيرا رطبا وان كان الاحساس من قبل انه تناول
اسيا كبيرا ليس وليس ينبغي ان يعطيه اسيا كثيرة بل اشيا كبيرة
الرطوبة وان كان تناول اسيا قابضة عضه فيعطيه اسيا حلوه دسمة
يلتذها وان كان يستعمل رطب الاطعمه والاسريه على غير ما ينبغي فينبغي ان
يصلح الرطب وان كان تناولها في مره واحد وكان ينبغي ان يتناولها
في مرتين فينبغي ان يقتصر على اعطائها اياهما في مرتين بل يفعل ذلك مرات

كثيره وكذلك ينبغي ان يعالج رداء الامراج العارضة حديثا باضدادها
وان كان البطر قد بس ترطبه وان كان برد سحنه وكذلك ففكر في جميع
الكيفيات وقد ذكرنا الاشياء التي يفعل هذه في كتب عملناها في الادوية
فان احتبس المره للصفر وكان ذلك من قبل شدة مسخ ان يستعمل التدبير
الملطف وقد ذكرت الاشياء الملطفة في مقالة تامة مفردة وان كان
احتباسها من قبل ضغط يحدث عن امتلاء الاعضاء الملازمة للجاري المرى
فوق الاعتدال وكان ضغط هذه الاعضاء الجارية من قبل غلط الاخطا التي
فيها فيسعى ان يستعمل التدابير الملطفة وان كانت تفعل ذلك لكثرة الاخطا
فيها فيسعى ان يستعمل التفريغ وان كان الضغط من قبل ورم جار او ورم
صلب باس يكون في الاعضاء المجاورة للجاري المره والكلام في ذلك خارج
عن صناعه حفظ الصحة وان كان احساس المره من قبل رداء امراج عرض
حديثا فاضعف قوى المراده وقوى مجاريها فيسعى ان يوصل اليها كيفية
مفرطة في خلاف ذلك المراج الردى وكذلك ايضا ينبغي ان يعالج انضمام
افواه المراره بان يامر من عرض له ذلك من اسباب قباضه بالاسباب الجلوه
للدمه وتامر من عرض له ذلك من قبل الاسباب المسخنة المبسه بالاسباب
المبرده المرطبه وسبابي فيما سياتي على ذكر الاطعمه التي على هذه الصفة
كلها وعلى هذا النحو ايضا يفرع الجنس الثالث من احناس الفضول اذ لا اختس
وهو الجنس الذي قلنا انه يكون في كل واحد من الاعضاء فان كانت افواه
المسام منسدة فيسعى ان يفتحها بالاسباب المخالفة للاسباب التي عنها انسدت

منقصد الى المكافاة العارض من الاسباب المبرده بالاسباب التي تسمى كما يفعل
ذلك اذا كان المكافاة من برد الهواء المفرد والى المكافاة الحادث عن
الجمر والبس والسمائم والاختراق من الشمس بالاشياء التي يبرد وترطبه وعلى
هذه الجهة ان كان المكافاة من قبل اسباب قباضه مثل ما السب فيسعى ان يعطيه
بالدلك الذي بالدهن وبالاستحمام بالمياه العذبة وان كان انسداد القلب
من قبل غلط الفضول او من قبل كثرتها او من قبل لزوجتها والتدبير الملطف
نافع لجميع هؤلاء واستعمال الادوية التي تقطع وتفتح اما التدبير الملطف
وان يوصل الاسباب الملطفة الى داخل البدن واما الادوية التي تقطع وتفتح
فتوضع من خارجة وقد بسبب الرياضة لهذه كلها في المنفعة وذلك
ان الرياضة يمكن بها حل الفضول ونفضها من المسام وهي اظهر منفعة
وافضل من الاغذية الملطفة والادوية المسخنة وذلك لان الادوية
الحارة الملطفة قد تشجع دقة الاعضاء الصلبة وهما من الجمر واما
للرياضة فانها تخلل الفضول من غير ان تضر بالبدن وتحدث اللالات
شدة وقوة بانتشار الحرارة فيها ولان اعضاء البدن تحاك بعضها
بعضا يقلب وتضيق عسرة في قول الامام وليس من رائي ان اصف
في هذا الوقت سعي للسان ان يروض بدنه وكما ينبغي ان يكون
مقدار الرياضة واثبات الكيفيات اصح في كل واحد من الافعال
الجروية ولا اصف ايضا وقت الطعام وقدره ورتبته وكيفية
ولا اذ كرا لا طعمة والاسربة الملطفة ولا الادوية التي تحيل

لا بد ان يكونها ودل ان لم تكلم بعد في منعه واحده من هذه على حدة
 لا في كفيف ان افصحها بالصفات المنقصة وسأل على هذه كلها فيما استأنف
 من المعالاة بسلام طويل واما اردت في هذا الوقت ان اجمع صاعده
 حفظ الصيحه بالبدن واحده لكيما لا سقط عن حافظ الصيحه سي مما ينبغي
 ان يعرفه وان سميت الحافظ للصيحه العارفين جميع صناعه حفظ الصيحه صحي كما
 قد سمي الجبير بصناعه الرضا زايض لم يكن في ذلك خطأ وقد فعل
 ذلك ايضا ارستسطاطس وانا فاجب في المعالاة الى بلوا هذه المقالة
 عن وقت اعطاك واحده من هذه التي ذكرت وعن كمنها وكفها
 ونحو استعجالها لئلا يكون كل واحد منها للصيحه متوكفا فقط بل سببا للصيحه
 وان الاجناس الاول الى بها قوام صناعه حفظ الصيحه وقوام صناعه
 شفا الامراض بله اعنى الامراض الابدان والدايل والاسباب فالابدان
 هي الصيحه التي ينبغي ان تحفظ على حالها والدايل هي الاثبات التي تتبع هذه
 الابدان والاسباب هي التي بها يكون حفظ الصيحه وقد صنف جذاق
 الاطباء الحديث هذه الاسباب باربعة اصناف فقالوا ان منها ما
 ساول ومنها ما يفعل ومنها ما يسفر ومنها ما يصادف البدن
 من خارج اما الاسباب التي ساول فمثل الاطعمه والاشربة والادوية
 والهوا الذي يستنشق واما الاسباب التي تفعل فمثل التمرج والمشي والركوب
 وركض الخيل وكل حركة تكون حركة رياضية وان حركة الرياضة
 يرداد فيها اقوا وابلغ فيجتمع من ذلك ان الاسباب التي تفعل بعضها

حركة وبعضها رياضية وقد يحصر هذا الجنس من اجناس الاسباب اليقظه
 والنوم والجماع واما الاسباب التي يصادف البدن من خارج فاولها الهوا المحيط
 بها والذي تتلوا ذلك كما لا من الخلة عند الاستحمام والتمرج بالدهن والشمع
 في الغبار وما كان من الادوية لا حوازي ود الصيحه مثل الملح والورق
 والبطون وما الهات واما الاسباب التي يسفرغ فقد ذكرتها قريبا
 وليس سهل القضاء على هذه التجربة التي قسمت هذه الاسباب باربعة
 احاس هل هي على الاستقامه ام لا غير ان اجبت انه كان اشبه
 بهم لو قالوا ان الابدان بغير من ما يصل الى داخل البدن ومن ما
 يفعل بالبدن ومن يصادف من خارج فان غيرها اما يكون في الكمية
 والكيفية اما في الكيفية واذا سمحت او بردت او نبتت او رطبت
 واما في الكمية فاذا اعتدت او اسفرغت وان الاسفرغ يكون
 بصرين احدها تفريخ الفضول التي ذكرناها قريبا والاخر حلا جوهها
 نفسه وهو المتجمل المضاد للاعتدال وقد ينبغي ان تنقطن في هذا
 الموضع الى اتفاق الاسرار الذي فضله انقراط في كتاب الغذاء حيث
 قال ان الشئ الذي يغذ وامن الطعام هو غذا وما هو شبيهه بالعنا
 وما هو مزيج بان يصير غذا يجعل الموازي في القسمه للغذاء الذي يعم
 على المعنى الاول تجل حواهي الابدان وفناها والموازي للغذاء المفهوم
 على المعنى الثاني الرعاف وجميع انما استفراغ الدم والموازي للغذاء
 المفهوم على المعنى الثالث التي ورلوا الامعاء وقد كان الانسان ان يضع

2 خ و سلم م
 استحق كل ما

هذه القسمة كفتشا وانما يجب على من رام صناعه حفظ الصيحة ان يعرف
قوى هذه المواد كلها فانه لما يصل الى جوده استعمالها كما ينبغي من هذه
الجهة اعني جوده استعمالها معرفة وقت الاستعمال وقدره ولذلك
ينبغي لنا ان نعطف على الكلام في هذه ونتركة بريح اصحاب الالهواء الرديه
في الطب وانا متمسك عن القول للساعة لان هذه المقالة قد طالت
ومزمع بان اشرح باقي هذه الصناعات فيما اسما في ٥

سمت المقالة الاولى من كتاب جالسوس
في يد برا الاصحاح والحمد لله كما هو اهل
لله الحمد

بسم الله الرحمن الرحيم وبه استعين
المقالة الثانية من كتاب جالسوس في يد برا الاصحاح
جمل ما نريد ذكره في هذه المقالة ٥
الجملة الاولى في صفة ما ينبغي ان يعمل في حفظ صيحة من كان يدنه
فاضل الصيحة وكان جردا السمين
الجملة الثانية في ان الرياضة ينبغي ان يكون قبل الطعام ٥
الجملة الثالثة في صفة الوقت الذي ينبغي ان يبدأ فيه بالرياضة ٥
الجملة الرابعة في انه ينبغي ان يهيا البدن قبل الرياضة بالمرح ٥
الجملة الخامسة في صفة اجزاء القصرح ٥
الجملة السادسة في صفة الموضع الذي يصلح للمرح والرياضة
في كل واحد من الازمنة ٥
الجملة السابعة في صفة ضرب الرياضة ٥
مبدء المقالة الثانية
والجالسوس قد اينا في المقالة الاولى على حمل صناعه حفظ
الصيحة واغراضها فليسعي الان ان نصف الاسيا الجروية كلها ويجعل
مبدء اطلاننا من الموضع الذي تمت فيه المقالة الاولى فنقصده بطلاننا
الى غلام فاضل الصيحة في الطبع قد صار الى السبع الثالث من السن
وتكون همتنا ان يصلح وينهي بدنه لافضل ما يمكننا ونسعي ان نشرح
اولا معنى قولنا افضل ما يمكننا فنقول انا الحقنا في الكلام افضل

ما يمكن ان اصناف هيأت البدن كبيرة كما قد وضع ذلك فيما مضى
 واصناف القلب ايضا كثره وليس يمكن ان يحفظ الابدان في جميع
 اصناف القلب حفظا فاصلا بل يستعمل في كل صنف من اصناف
 القلب افضل ما يمكن من الحفظ واما الحفظ المرسل الفضيله فانه
 لا يمكن ان يستعمل في جميع اصناف القلب لان كثير من الناس يكون
 قلبهم في شغل بامور اضطرارية فيضطرونهم فعملهم الى الضرر ولا يمكنهم
 التبعاع منه لان ناسا كثيرا الى هذا الصنف من السيرة للفقير
 واخر يصرون اليه من قبل عبودية يرثونها عن ابايهم او من قبل انهم
 لسبون واكثر الناس انما يسمي عبدا لمن كانت هذه حاله واما انا فاري
 ان الذين يدعونهم حجب الكرامة والشرف او بعض الشهوات الى ان يتخاروا
 لانفسهم القلب في كثرة التعب والشقاء بتابعهم الشغل بالامور
 الا اضطرارية حتى يخرجهم الشغل الى قلبه الفراغ للعناية بالناس فيكون
 العناية بانفسهم هم عبادة سوء لموا الى ليس باختيار وليس يمكن ان
 نصفه لهو في حفظ المرسل الفضيله واما من كان خالصا في الجريه
 في تحته وفي ارادته فقدم يمكن ان يشير عليه بالوجه الذي يصير
 به الى الصيحه الفاضله ولا يمرض البتة ويمتد به الله الى عايبه
 الشحوخه وقد سعى ان يكون انتداعا بعلم صاعده حفظ الصيحه
 سميها باسماء علم الصانع الاخر كلها وهو ان السلي المرسل
 الذي لا غيبه فيه ينبغي ان يكون شبيها بالماله في كل الاسيا

يصرون

لما هو غير مرسل محبوب فالمرسل الغير المحبوب من الابدان هو البدن
 القاصر الهية والمرسل الغير الملهوم من الخيال السيره هي السيره الخالصه
 الجريه فسدعي اذا ان تولد في هذا الكلام اولا البدن القاصر الهية
 مع السيره الخالصه الجريه ومن بعد ذلك نقرن مع كل واحد من هيات
 البدن الرديه سيره جوده ثم ندع ذلك بان نقرن مع هية البدن القاضله
 كل واحد من ضرب السيره في العبوديه وبعد ذلك نقرن هية البدن
 الرديه مع كل واحد من ضرب السيره الرديه ليكون كلامنا تاما كاملا
 وبدءا بالقصده الى الغلام الذي بدنه فاضل الهية وقد امتد الى السويع
 الثالث من السن وهو ممتد من العناية بدنه رافض جميع ما سوى ذلك
 فيجعل مبدء كلامنا قوله انقراط في كتاب الفصوله جيب بقوله
 ان التعب ينبغي ان يكون قبل الطعام وقوله في مقاله السابعه
 من ايديها حسب بقوله ان التعب والاطعمه والا شربه والنوم
 والجماع سعي ان يكون كلها باعته الى فانه قد جدد لنا في كلامه
 حكمته كل واحد منها لما الحق في امر كلامه باعته الى وشرح لنا
 وقت استعمالها من ترتيب كلامه ان الواجب في حفظ الصيحه
 ان يكون اولا التعب ومن بعد التعب الطعام والسراب ومن بعد
 ذلك النوم ومن بعد النوم الجماع ان القاعل لهدم من اسعمل الجماع
 لان سائر ما ذكرت خلا الجماع عام في جميع الاسبان واما الجماع
 فهو خاص للساب فقط متى غتير الله الحاجه واما القامه التي قبل

كان

هذه والاخرى التي تلونها فمنها ما ليس له مني أصلاً ومنها ما له مني لا محذور فيه
الولد او يكس فيه الولد امكانا رديا وانا موخر الكلام في الجماع حتى
اصبر الى موضعه الخاص به ومبتدئ بالكلام في التعب ونفصل اولاهل
التعب والحركة والرياضة شئ واحد ام التعب والحركة شئ واحد والرياضة
شئ سواهما ام الحركة شئ على حاله والرياضة والتعب غير محليين
شئ وانا ارى انه لا كل حركة رياضة خلا الحركة الصعبة الشددة
ومن اجل ان الشئ الصعب الشددة من طريق المضاف قد يلزم ان يكون الحركة
الواحدة بعضها لبعض الناس رياضة ولعنه غير رياضة والحد
صعوبة الحركة وشدتها غير النفس لان الحركات التي لا تغير النفس لا
تقال انها رياضة فمتى اصاب الانسان في بعض الحركات نفس كرها او
مسرعا او مترادفا فان تلك الحركة رياضة له باسرها فاما المحصور
باسم الرياضة فهي الرياضة التي تكون في الموضع العام من المدينة الذي
ياتونه الناس ليتمرخوا او ليتبدلوا او يتصارعوا او يفعلوا ما يشبه
ذلك واما اسم التعب فانه يدل على واحد مما يدل عليه اسم الرياضة
وهو الضرب العام منها لان الذين يخضرون والذين يخقدون والذين
يركضون بليل قد يتعبون ويراضون على نحو ما يفهم من اسم الرياضة
العام فهذا ما اردت شرحه من تفصيل هذه الاسماء فمتى ذكرت
شيئا منها فيما اسما به فافهمه على هذه المعاني وان احيى بعض
الناس ان يستعمل هذه الاسماء في جهات اخرى فانا موافق له على ذلك

لاني لم اقدمها هنا الى الفهم عن استقامه الاسماء بل انما قصدت لاوضح كيف
يقدر الانسان ان يكون في غاية الصحة ومن اجل اني احتاج في كلامي هذا
الى ذكر الرياضة والتعب وسائر الحركات في الجملة التخييل ان اجدد وافصل
المعاني المفهومة من هذه الاسماء وقد ذكرت في المقالة الاولى منافع الرياضة
وسعي ان اذكرها الان ايضا باختصار لا بغرض ومقصد وآله بها
يقضي على جميع ما في صناعه الرياضة من الامور الجزئية وافول ان الرياضة
منعته احدها تجل الفضول والاخرى حوده بنيتها الاعضا الصلبة ولا
الرياضة حركة صعبة شديده وجب ان تكون حدث عنها في البدن لئلا
اشبا احدها صلابه اللائحة الحادثة عن احتكاك الاعضا بعضها
بعض والاخر نشو الجوارح العريضة والمالت حركة للروح الصعبة
وسمع هذه الثلاثة جميع الاسماء الجزئية التي تحدث في البدن عن الرياضة
وهي له نافعة وداله ان صلابه اللائحة تحدث لها شدة وامتناع
من قبول الالام وقوة الانفعال واما نشو الجوارح فحدثت قوه
في جذب الغذاء وسرعة في هضمه وجوده الاعتدال واصباب جميع
الاخطا فيحدث عن هذه الاصباب ليس الاجرام الصلبة وسعة
المسام واما حركة الروح الصعبة فيحدث عنها باضطراب نقل
المسام وكلال الفضول ولان هذه كلها افعال الرياضة ليس تعسر
معرفة ووب استعملها وداله انه لما كان يعين على توجي الغذاء
صار لا سعي ان يكون في البطل اطعمة كبرى غير مهضمة ولا

والا وراة لخلط غير نضجه وذلك لاننا نخوف ان يجذب شي منها الي
اعضا البدن قبل ان ينضج وينضج ولان الرياضة تنقي المسام ويحل الفضول
قد بلغني ان تكون قبل الطعام وذلك لان لابدان الخبير نقيه ككل غذاءها
كان ضرار ك بها اكثر فقد بان ووضح مما قلنا ان افضل الاوقات
للرياضة الوقت الذي يكون الطعام لا مسمى قد انفضض فيه واستحال
والطبخ جميعا اعني البطيخ والعروق والاوراد وحين وقت
للطعام اللاني وان كانت الرياضة قبل هذا الوقت او بعده فان البدن
ملي اخلاط يصعب او تتولد فيه مره صفرا كثيرا وقد يدلك على
هذا الوقت لون المرض البولي وذلك ان البول المائي يدل على ان
الكموس الذي اذاه البطيخ الى العروق والاوراد لم يهضم بعد
والبول الذي لونه لون النار المسمى يدل على ان الكموس قد ابيض
مذ طوبل والبول المعتدل في الصفرة يدل على ان الهضم اللاني
كان قريبا وذلك ان البول متى لم يفسد لون المره يكون مائلا يصب
فاذا تلون بولن المره اكثر مما ينبغي كان لونه على لون البارودا
تلون بولن المره على الاعتدال كان معتدلا الصفرة ووهذا
الوقت ينبغي ان يصير لاسان الرياضة بعد ان يكون قد تبرز وفض
كل الفضله التي في مثانته وامعايه السفلا فيه فانه ان لم
يفعل ذلك تخوف ان يصير بعض هذه الفضول الى سبي من اعما البدن
اذا انشربته الجواره بكثير حركه الرياضة فاختلطت

بعض الفضول وانما در لاسان ساعده يبرز ثيابه الى الجوفات
الصعبه قبل ان يلين بدنه كله ويلطف فضوله وينفخ مسامه
تخوفت عليه ان ينشق بعض اعضائه الصلبه او يمتد وتخوفت
ايضا ان يصير الفضول اذا حركها الروح يجمته الى الجاري
والثقب التي في البدن فسد بها فاما لاسان الذي يحس بدنه قليل
قليل قليلين اعطاه الصلبيه بدله ويلطف رطوبات بدنه وينفخ مسامه
فانه لا يخوف ان يمتد شي من اعضائه ولا ان يفسد مسام بدنه فقد
بلغني اذا ان سبدا لولا ففسخ البدن اسحانا معتدلا بان بدله
معتدلا ومن بعد ذلك تترخه بالدهن وليس اشير بالترخ بالدهن قبل
اسحان الجلد كله وينفخ مسامه واعداة في الجملة لقبول الدهن
وقد يكفي ذلك بالايدي ان يرد على البدن تردد ضعفت
معتدله السريعه عديم العزويكون قصه ناله لا يدي ان يجر بها
البدن من غير ان يضغظه فانا اذا فعلنا ذلك طهر في الجلد كله
بحمره حسنه اللون وحسنه ينبغي ان يدهن بالدهن ونمرج بالايدي من غير
منديل ويكون الايدي معتدله فيما بين الصلابه والبس ليلا يجمع البدن
وتكافف ولا يتخلل ولا يسترخي اكثر مما ينبغي بل يبقى على حاله وينبغي
ان يدلك في اوله وتقع اليده عليه دلكا رقيقا ثم يراة في الدلك
اولا فالواحي يصير في القوة الى ان يزدحم الدم وينضغط من غير
ان ينزف وليس ينبغي ان يستعمل هذا الدلك الصعب وقتا كبيرا بل

يملك به كل واحد من الاعضاء مرة او مرتين لا نأليس بقصد به الكتابين
للغلام هذا الدلك اذا ادنياه من القرب الى ان يصلب بدنه بل
انما نقصد الى تحريكه على الفعل وجته عليه وتقويه ونشد الحبل
به نه الحادثة عن الدلك اللين لان بدنه ينبغي ان يبقا معتدلا من
غير ان يصلب ولا يفسد كمالا منعه ذلك من النما واذا امتد الرمان
وصار الصبي في جده لفتيان ذلكاه جسده ذلكا صلبا وجمناه
من بعد الرياضة بالما البارد وساقوله ذلك فيما اسانفه واما
الدلك الذي يعد البدن للرياضة فلان همته ان يلبس قد سعى ان يكون
له كنفه معتدله فيما بين الصلابة واللين ويكون حلافا صناع الدلك
في حركات الايدي لان الايدي قد تتحرك من فوق البدن الى اسفله
ومن اسفل البدن الى اعلاه وتتحرك ايضا حركه في العرض من جانب
البدن الى اليمن الى جانبه الايسر ومن الايسر الى اليمن وحركه موشحة
وحركه معوجه فيما بين المذاهبة في الطول او في العرض ايا
الموشحة وانا امر ان تكون حركات الايدي وترد يداه في الدلك
مختلفه لكيما يدلك العضل كله من كل جانب واما نظن بعض
الناس ان الدلك الذي يكون بالعرض وهو الذي يسمونه قوم مستندرا
كرا يصلب وينشد ويكاتف وجميع البدن وان الدلك المستفهم
الحل ويخي ويلين ويحل فانه متولد عن الجهل الذي عنه تولدت
للاسيما التي قالها في الدلك اكثر الذين علموا الرياضة وذلك

البدن

لانه ليس من اسان ان يقول في قوة الدلك شي اكثر مما والى
نقراط في كتابه المسمى بالطب بطرون حيث يقول ان الابدان تستند
ولتجمع من الدلك الصلبة ونحل من الدلك اللين ويقضف من الدلك
الكبير وينمو الجملها من الدلك المعتدله وهذا فصر كلامه
قد يحكى الدلك ان نشد ويحل وينمي اللحم ويهزل اما الصلبة فيشد
واما اللين فيحل واما الكبير ويقضف واما المعتدله فيمنى اللحم
فهذه الاربعة فصول يحصر جميع انواع الرياضة وينفعها اربعة
قوى واربعة منافع فان توهينها معها ايضا الواسطات فيما بينها
احمعت كلها ست فصول وقد رام كثير من الاجدات الذين عملوا
في الرياضة كتابا ان يدكروا من فصول الدلك ما لا يمكن للاسان
احصاها بلا عسر وسبب ما عرض لهم من ذلك انهم لم يخرجوا في
صناعة المنطق قد عاينهم ذلك الى ان ذكرنا مع فصول الدلك اللصبة
فصولا اخرى خارجة عنه وبما وصفوا للاسباب الفاعلة لكل
واحد من ضرب الدلك وربما اخطوا الفصول الخاصة بالفصول
الخارجة وجعلوا ذكرها واجدا وذلك انهم اذا قالوا ان انواع
الدلك تختلف بان منها ما يكون تحت السماء ومنها ما يكون تحت
السقف ومنها ما يكون في موضع ظل مختلط ومنها ما يكون في
مكان نقب فيه الريح ومنها ما يكون في مكان زاكك الريح ومنها
ما يكون في موضع سخن ومنها في موضع بارد ومنها في الشمس ومنها

في الجوامع ومنها في البوت الى قبل الحمام ومنها في موضع المصارعة
 واشياء اخرى شبيهة بهذه فاما بعد ون الاشياء التي لا يكون الدلالة
 خلوا منها وليست بقصود خاصة للدلالة لانه باضطرار يلزم ان يكون
 الدلالة في احوالها في الموضع المسكون من العالم ويلزم مع الموضع
 الزمان ايضا ان يكون شتاء او صيفا او بعض الزمان الباقية فمضى
 قالوا اصناف الدلالة مختلفة بان منها ما يكون مع دهن كبير ومنها
 ما يكون مع دهن سيرا او بلاد من اصلا او باليد فقط او مع غبار
 او غندبل وان هذه الاصناف كلها تكون اما صلبة واما لينه
 فانما نحن يقصود الاسباب التي عنها يكون الدلالة صلبة او لينه ومن
 هذه الاسباب ايضا تعد ايدى المد لكبر ان كانت صلبة او لينه
 وان كانت تدلك بالرفق او بالشد والضعف وقد يصور باليد
 الذين يحسنون اصناف الدلالة وهو الكاين من مركبة هذه الفصول
 التي ذكرناها والذي يكون الاعراض الخارجة واسباب الاصناف
 الخاصة بعضها مع بعض هي اسرع فصيحة في رداه مقابلتها
 اكثر من الجميع واما الذين يكون الفصول والاصناف الخاصة
 بعضها مع بعض فليس يظهر خطأ هم سريعا ومنهم قوم دعاهم
 ذلك الى ان يقال ان ابا طه ويظن بهم انهم قد وجدوا شيئا
 اكثر مما وصفه افراط مثل تاويل الرايض فانه قد يظن انه علم
 من الرياضة اكثر مما كان يعرفه افراط وذلك انه ملجذ افراط

لكنه نوع بالث
 من اصناف الدلالة

30 في الكلام الذي قصصناه انفا في صنف الكيفية الدالة التي والدالة
 الصلب وجد في صنف الكمية الدالة الكبير والدالة المتخذة
 لم يرضوا ان يذكروا كيفة الرياضة ولا كيفة على حده وقد كانت
 مواضع كثيرة وفي المعالي الدالة من كتابه في الرياضة وقال
 انه ينبغي ان امر في الدالة بان تقرن ابد الى الكيفية كمية وذلك
 لان الكميات باقصة لا تكمل ولا ينجح في الفعل وقد نجد الدالة
 التي تفعل افعاله من طريق الكمية لان الدالة اليسير رخي الخمر قليلا
 وجعل لمسته حسنة والدالة الكثير لجال ونفى والدالة القوى
 يحدث لهما رخوا رهلا وكذلك ايضا الصلب لهما يفعل افعالا مساوية
 لهذه التي ذكرت من طريق الكمية ايضا لانه اذا كان كبيرا شد
 البدن وجمعه وادته حاله شبيهة بالورم الحار واذا كان
 قويا اجتهد لهما محتملا سريعا الرود من نفسه واذا كان سيرا
 صر ظاهرا لبدن اجهز ما ناسيرا فلهذا كلامه وجر كلامه
 لا يرضا ان يكون الرايض يجد الدالة الصلب على حده بل ان كان
 مزمعا ان يتكلم في الضاعه كلاما مستقيما فلنقرنه ابد او نوافه
 مع الكمية وعلى هذه الجهة نرى انه لا ينبغي ان تتكلم الدالة
 التي على حده خاصة وذلك فيما ذكرناه لا يمكن ان يكون الدالة
 التي قايما بنفسه خلوا من الكثرة والقلو والاعتدال ثم انه
 يزوج كل ما يمكن له ان يفعله في ابداننا بعضه مع بعض

ونقصي بان الدالك البسير اللين يرخي الحمر قليلاً ويجعله حسن الحمر وليس
 يودي بكلامه هذا لمن المعنى شئ اكثر من قول ابقراط ان الدالك للبسير
 لجل لان قوله ان الدالك البسير يرخي الحمر ويجعله حسن الحمر ليس يدل على اكثر
 من انه لجل البدن المتكافئ المجتمع والحق في قوله قليلاً ليدل على حد
 كميته هذا النوع من الدالك وذلك لان هذا الصنف من الدالك يلين بلينا
 سيرا من اجل انه اذا كثرا لينا ايضاً الا ان يلينه يكون اكثر من ليس
 للبسير وانما دل ادأ بزيادة في كلمة هذا الحرف اعني قليلاً على
 ان الدالك البسير يرخي البدن رخصاً سيرا ليس بالكبير ولا بالقوى ولم يشح
 بقوله هذا شي اكثر مما علم ابقراط كما انه لم يوضح بقوله ان الدالك
 القوى اللين ينشئ في البدن لهما تحولاً لان هذا الصنف من الدالك ينشئ
 الحمر بقوته وقليل يلينه اعني انه يلين وهذا القول في معناه مثل القول
 ان هذا الصنف من الدالك يصير الحمر زهلاً رخواً وقد كان ينبغي له كما
 تكلم ووصف هذه الاصناف بالحق ان يكون كلامه ايضاً في الدالك
 الكثير اللين كذلك وان لا يفتنع بان بقوله فيه انه لجل وندوب بل
 يرده في قوله نفسه يفعل بباقي الحمر وذلك انه ليس لجل هذا الصنف
 من الدالك جوهر الحمر كله ويدوبه كما يفعل النار بل يختلف منه
 بقية فكان ينبغي له ان يرده في قوله صفة حال هذه البقية
 وان لا يفتنع بان يصف خاصته الدالك الكبير وطه ويرفض ذكر
 الدالك اللين لان ابقراط قد سبق فذكر ان الدالك الكبير لجل

واما ثا ون فلم يقصد بكلامه الى الدالك الكبير مفرد بل زعم انه ينبغي
 ان يعلم اصناف الدالك من وجه بعضها مع بعض وانه لا يصفه
 الدالك البسير اللين واتباع ذلك بذكر الدالك اللين الكثير ثم ذكر
 الدالك اللين المعتدل وكان الواجب عليه كما لم يترك ذكر
 فعال كقيته الدالك في الصنف الاول من هذه الثلاثة التراوح وفي
 الصنف الثالث ان لا يترك ذكره في الصنف الثاني ايضاً من هذه
 التراوح بل يقول ان الدالك الكثير اللين لجل ويلين الحمر الا ان يفهم عنه
 انه اذا زاد بقوله يدوب انه يلين ويكون قوله من هذه الجهة حقاً ولا
 يفسد ذلك قول ابقراط وتعليقه ولا يرد له بل يوكده اكثر التاكيد
 وان كان الدالك اللين ابد اقله يلين البدن كبيراً كان ام قليلاً ام معتدلاً
 وكانت قد سعه من طريق الكمية اسما اخر واللين اذا غير مفارق
 للدالك كما ان الدالك الصلب لا يخلو من ان يصلب او يجمع او يشد او
 تكافئ او يجعل البدن عسر الحمر وكيف شال الانسان ان يوضح هذا
 الفعل لان الاسم الاقدم الحق في الدلالة على هذا النوع من الآم
 الحمر هو الملاية كما ان الاسم الحق في الدلالة على الالام المخالف لهذا
 هو اللين وقد يمكن ان نسميه بكل واحد من هذه الاسماء التي قصصت
 وساخبر بعد قليل بالسبب الذي من اجله امكن في الشئ الواحد ان
 يسما باسم اكثره وانترك ذكر السبب في ذلك ساعتى هذه لانه
 مما يقرب به العامة واقول انه قد بان ووضح مما قلت ان الدالك اللين

اللين

يلزمه باضطوار ان يجعل البدن ليناً وذلك انه ان كان مني استعمل على الكثرة
لوعلى القلة او على الاعتدال وجد ابداملياً فقد وضع ان اللين غير
مزايله كما ان الدلك الصلب لا بد له من ان يشد وجمع ويصلب فان
هذا الصنف من اصناف الدلك كثير كان او قليل او معتدل فهو
من كل جهات الكميه غير ملبس للبدن بل يصلبه ابدلاً اما صلابه كثره
واما صلابه يسيره وذلك انه اذا كان كثيرا صلب البدن صلابه كثره
واذا كان سيرا صلبه صلابه يسيره لان الصلابه في الكثره والقلة يحدث
على قدر كميه الدلك الصلب وكما ان الذي يدنو من النار سخن لاجل حاله
ان كان مكثه عندها كثيرا وان كان يسيرا عبر ان الذي يطيل مكثه
بقربها سخن حيداً والذي يكون مكثه بقربها زماناً يسيراً سخن سخونه
سيره والذي يترها فقط سخن سخونه سيره جده كذا الدلك ايضا
تغير باله لك وبشبهه به فيلين من الدلك اللين ويصلب من الدلك
الصلب وليس يقبل ذلك في كل الاوقات بقدر متساو بل باليمن
الكثير لما كثيرا ومن القليل الما قليلاً واما ما وزن فعنده ما تكلم
في الدلك الكثير اللين وقال انه يحلل ويبدو بان كان انما اراد بقوله
انه يدوب اي انه يفرغ فلم يبدل على شيء اكثر من انه يحلل فيلزمه
اذا ان يكون اعاد المعنى مرتين وترك ان يزيده لاشياء للاضطواريه
وان كان انما اراد بقوله انه يدوب اي انه يلين او يحل او يرخي او غير
ذلك مما يستدل به على هذا المعنى فانه لا يلزمه نقصان ولكنه

يفتح في انه اخذ معاني انقراط وتكلم بها على وجه اخس من الوجهه
التي تكلم بها انقراط وسأوضح بعد قليل ان هذا الخوض من الحياء التعليم
اخس من الخوا الذي يستعمله انقراط وان كان ثاوي انما اراد بهوله
بدوب اي انه يلين فانه لم يزد على ما قال انقراط سبباً وذلك واضح بين
لان العاقل قد يفهم من قول انقراط ان الدلك اللين يحل والدلك الكبير
يقصف ان الدلك المركب من اللين والكثير يلين ويقصف معا وانا
اجيب ان ما وزن لم يقبل ذلك لانه رد ما قاله في معالته الاولى من دبابه
في الرياضه بلفظه واحده اعني قوله انه يقصف وذكره في المقالة اللاله
من ذلك الكتاب بلفظتين وقال انه يحل ويبدوب وهذا فقر كلامه
في المقالة الاولى قال ان من الاضداد الدلك اللين اذا كان كثيراً
يقصف البدن واذا كان قوياً انشالهما معاً رخصاً وقوله
هذا بين انه دل فيهِ على ان الدلك اللين الكثير يقصف البدن وان
الواحد عليه ان يذكرك خاصه الدلك اللين كما ذكر خاصه الدلك
الكبير لانه يقول فيما استألف من الكلام وهو يريد صفه الدلك
الصلب ان الكبير منه يشد الا بدان وجميعها وكذا فيها سبب
سببها بالورم الحار لانه اذا كثر اسفاد مما كان له وهو معتدل
في كمته اصحافاً كثره وجميع الناس مقرين ان الدلك المعتدل
في كمته الصلب ينشالهما صلباً كما ان الدلك اللين المعتدل
في كمته قد ينشالهما لهما رخصاً واما ما وزن فانه لما تكلم في
ليناً

الدلك اليبس الكثير ترك فعل اليبس وهو في ذلك غطي كما انه نسي اذ ذكر
الدلك الصلب الكثير وترك ذكر فعل الكثير وان كان انما يريد بقوله
ان هذا الصنف من الدلك يذوب اي انه يقطع ويحلل فانه يكون انما
تكلم في الدلك الكثير ولم يذكر اليبس كما انه اذا تكلم في الدلك الكثير
للصلب يكون قد ذكر ان صلاته تشد وتجمع ويحدث في البدن شيئا
شبيها بالورم الحار وترك ان يذكر كثرة وقد كان الواجب عليه
ان يتكلم في كميته وقد نجده في بعض المواضع يعني ونقول ان الدلك
المعتدل في كميته يعجل البدن فيلزمه ان يصف فعل الدلك الكثير لانه
تتلوا المعتدل ولا بد من ان يكون لحفظ فعل الدلك المعتدل المتقدم
له او يكون بعينه فان كانت الرياضة الكثيرة تحفظ فعل الرياضة
المعتدل فليس لها فعل خاص وان كانت قد تفعل فعلا اكثر من فعل
المعتدل فانها اما ان يكون تنقص اللحم وبفتيته واما ان يكون يزيد
عليه فان كانت تنقص اللحم فانها تحدث في البدن قضاة وان كانت
يزيد في اللحم فانها يعجل البدن وقد نجدها لا تعجله فيجب ادن ان يكون
تحدث في البدن قضاة واما تاوان فانه لم يذكر الفرق في ذلك بل
بغافل عن ذكره اصلا ولم يقض على الدلك الصلب هل ينقص البدن
يعجله ولا انه يحفظ ما انشأه الدلك المعتدل من اللحم غير انه قال
ان الدلك الصلب يجمع ويشد مثل الورم الحار وقد كان ينبغي ان لا
يقصر على ذكره من فعل الدلك الصلب بل يذكر انه لطيف

فقد ظهر وبان اذا انما و ان لم يطق ان يفهم جدا فانه بقراط في هذه
الاشياء لانه لم يشأ ان يمدح رجلا انا على ذكر فضوله الدلك كله
وانواعه بكلام مقتصد وجيز وحصر في ذكره الفضول اجمالا
لفعال كل واحد منها وفوته وان ظن بعض الناس وتوهم في الظاهر
من كلام بقراط انه لما ذكر اربعة انواع الرياضة فقط فليعلم صاحب
هذا الظن ان الامر ليس كطنه بل قد شرح بقراط نوعين اخرين بصر
للانسان ان يفهمهما مع فهمه تلك الاربعة معا ايدهما من الكفة
وهو المتوسط فيما بين الصلب واللبس والاخر من الكمية وهو
العليل لانه واجب ان يكون نوع من الدلك ضد النوع الكثير لان
مذهب الاولين في كثير من استعمال الاختصار والاجاز حتى ربما
ظن بهم الانسان انهم قد تركوا من الكلام اشياء يجب ذكرها ومن
اجل ذلك فيما احسب صونا فعل لكم تقاسير لنوضح السبيل اليها
فهمها لمن لم يقد راقله ته ربه ان يفهم اختصارهم واجاز كلامهم
على حسب ما عمله في هذا الكتاب وان كان الدلك الصلب
مكس فيه ان يشد والدلك اليبس ان يحل وسعي ان تدلك الابدان
المفرطة في الرخاوة دكا صلبا وتدلك الابدان المشددة دكا
لينوا واما الابدان المعتدلة وسعي ان تدلكها دكا معتدلا يحذر
فيه افراط الصلابة وافراط اللين واما ما و ان العجب فاول اسأته
انه لم يذكر في الدلك المعتدل في كميته ولا مفعلة في

شيء من كتبه بل تغافل عنه وتركه كأنه ليس بموجود وسأذكر
 ذلك بعد قليل فكمال في النوع من ذلك الذي في الكيفية
 صنف صلبه واخر لين واخر معتدل واخر قليل وقد ينبغي
 لنا ان نفهم لم ترك انقراط في ذكره انواع الكيفية ذكر الصنف
 المعتدل في ذكره انواع الكمية ذكر الصنف العليل لعل يظن بعض
 الناس ان بقراط فعل ذلك عن تعبد ولغيره لانه ينبغي في الخلق التعليم
 المختصر ان يجد الاسباب بالاضداد المتناهية في الغاية وترك ما
 كان متوسطا فيما بينها معتدلا لان فهمه من الاطراف واجب
 فلذلك رأت ان اقوم ليوضح معنى بقراط وان كان ذلك في هذا
 الموضع غير واجب لان عادنا ان نشرح مثل هذه الشكوك ونوضحها
 فيما نعمل من التفاسير لكتبه ولكن من اجل اني قد ذكرت هذا
 رأت ان اخرج عن بقراط على الذين يذمونه ويلومونه والاسأله
 لهم ومن قبلهم والحق والاستقامة موجودين عنده فاريدهم
 هذا المعنى ولا اكسل عنه فاقول انا نجد جنسين مختلفين في
 هذا المعنى احدهما فاعل والاخر مفعول لان ذلك من جنس الفاعل
 والحال الحادث منه في ابداننا من جنس المفعول فجب ان يكون
 الاضداد الموجودة في جنس ذلك غير الاضداد الموجودة في
 جنس حال البدن فالاضداد الموجودة في جنس ذلك هي اللين
 والصلابة والكثرة والقلّة والاضداد الموجودة في جنس حال

كقول الله في النوع الذي
 من الكمية صنف صلب
 واخر معتدل واخر قليل
 وترك

البدن في الانقسام والاحلال والقضائه ونحو الخمر والصدى من الاولين
 من حالات البدن يكونان عن الصدى من الاولين من ذلك والصدى من الاخرين
 من حالات البدن ليس يكونان عن الصدى من الاخرين من ذلك لان القضاء
 يكون عن ذلك الكثير ونحو الخمر انما يكون عن ذلك المعتدل لا عن
 العليل لان ذلك العليل لا يمكن فيه ان يفي الخمر من اجل ان البدن المزيج
 بان يفوا ويستولجهم كساح الى خصلتين احدهما قرب الدم الجيد
 والاخرى القوة الصحيحة وهما بين الخصلتين جميعا يكتسبهما البدن من
 ذلك المعتدل واما من ذلك القليل فليس يقدر ان يكتسب ولا
 واحدة منهن فلذلك لما لم يكن اضداد ذلك تابعة لاضداد حالات
 البدن ولضطر انقراط مذهب المختصر في التعليم ان يحدد كلامه بالاضداد
 توانا عن ذكر الصدى الذين منفعتهما بيسره واقبل على ذكر
 الصدى الذين منفعتهما عظيمة وضدي حالات البدن انفع من ذلك
 لثلاث خلال اما الخلّة الاولى فمن قبل ان حالات البدن هي تمام الصلابة
 وغرضها الذي اليه تقصد بالذاك وانواع ذلك كلها انما يقصد الى
 حالات البدن كايها التمام المفضود له والتمام ابد الشرف مما
 قبله كما ان الشيء الذي من اجله يكون الشيء شرف من ذلك الشيء الذي
 يكون من اجله والخلّة الثانية من قبل الشرح والايضاح لان الذي
 يفهم افعال ذلك الكثير وافعال ذلك المعتدل لا يسهل عليه
 فهم افعال ذلك العليل واما الذي يفهم افعال ذلك العليل

ضدي

والدلك الكثير فليس ذلك مما يجعل عليه فهم افعال البدن المعتدل واما
الحالة الثالثة التي قد ايقراط قد اجاد تعليم الرضا فلا تفسد ان يسل
بالنوعين مما هو ظاهر العمل ثم يتبع ذلك بتعليم ما خلفا عمله ان كان ذلك
مما ثبت في الكتاب وان كان مما يترك على ان القاري يفهمه ونعمل
للدلك المعتدل ظاهرا عنى ما الحمر واما الدلك للعليل فان فعله خفي
وذلك انه لا يظهر في الحمر كما ولا يحدث في البدن قضاة ولا يفعل
شيئا بته سوى انه يسهل البدن اسما بنا يسرا وقد خد انواع الدلك
كلها جملة كسفن فلان الدلك القليل ليس بفعل فعلا ظاهرا والسي الذي
يفعله ايضا ليس بحاصل بل قد يتركه فيه كل انواع الدلك بلحق ترك
ذكره واما ان جميع انواع الدلك يسهل البدن فليس ذلك مما يستاهل
ان يكون في كتب بقراط مكتوب واما تفصيل فعل كل واحد من
انواع الدلك على طه خاصة فواجب على بقراط ان يعلمناه ونحن مسع
معرفة لان بقراط يخبره انواع الدلك كلها في الاربعة الفصول
للبسيطه الشبيهة بالعناصر قد علمنا ما يحتاج اليه من معرفة انواع
الدلك كلها وشرح لنا كيف تنمي البدن وكيف تحله وكيف تليسه
ولقد تشده وقد نجد ان الافعال المتوسطة فيما بين هذه والافعال
التي تكمل تراوح الافعال الاولى بعضها مع بعض قد تفسح وتستبين
لنا من معرفتنا هذه اما الافعال المتوسطة فاننا نستعملها اذا ما لم نريد
ان نجعل البدن ونشده ولا ان نحله ولا ان نهي لجمه ولا ان نهمفه

واما بالتراوح فاذا اردنا ان نشد البدن ونهي لجمه فمن تراه لا نفهم
لنا اذا اردنا ان نشي لجمه صلبا لاستعملنا الدلك الصلب بقدر معتدل
واذا اردنا ان نشي لجمه ليننا لاستعملنا الدلك اللين المعتدل في كفته
وكذلك في ساير التراوح الى قد اخطوا واسوا وبها قوم من الرضا
لما لقطوها وصيروها في كتبهم كما انها من استنباطا تفهم ثم رجعوا
على ابقراط بالدم والايمة ونخسوه ما استوجبه من الحمد وهو كان
اول من ذكر شيئا من ذلك وارد اما فعلوه انهم لما استرقوا معانيه
رجعوا عليه بالدم والايمة وهو لم يحكمون تراوح الانواع البسيطة
بعضها مع بعض وقد شغى فيما احسب من اجب ان يزوج الانواع اربعا
محكما ان يجعل تراوجها الجزئية تسعه ولا يجعلها ستة كما جعلها
ناون وان لا ينقص من افعالها الخاصية التي من جهة الكمية والتي من
جهة الكمية شيئا كما وضع ان ناون لما ذكر الدلك اللين الكثير ترك
ان يذكر فعل اللين خاصة ولما ذكر الدلك الصلب الكثير ترك ان يذكر
فعل الكثير خاصة بل يزيد ما نقصه ناون ويجعل التراوح الحربة
تسعه لان ثلثة انواع الدلك التي من جهة الكمية اذا ازوجت
مع الثلثة الانواع التي من جهة الكمية اجتمع منها تسع تراوح ستة
منها التي ذكرها ناون في الكلام الذي قصصناه انفا وثلثة اخرى
التي ترك ان يذكرها لانه لم يذكر الدلك المتوسط فيما بين الصلب
واللين وليس يحسن ان يفهم الدلك اللين ولا الصلب دون ان يفهم قبله المعتدل

فلوانه ازوج مع الدالك المعتدل كل واحد من المثلثه للاثواع التي من جهة
 الكمية لكان سيجعل تسع تزاوج ولم يكن لجعلها ستة وانا معدده
 للتسعة على الترتيب فاجعلها في صنفين الصنف الاول الذي من فوق
 الى اسفل اصف فيه اثنا عشر الكيفية واصف في الصنف الثاني انواع
 الكمية ٥

صلب كثير	صلب قليل	صلب معتدل
لب كثير	لب قليل	لب معتدل
معتدل كثير	معتدل قليل	معتدل معتدل

وقد نجد ما ورن انه لما ذكر من هذه التسعة ستة ترك ان يذكر المثلثه
 الباقية وضار نفسه في ذلك لانه ان كان فيما بين الدالك القليل
 والدالك الكبير ذلك متوسطا وهو المعتدل فمعلوم ان فيما بين الدالك
 للصلب والدالك اللين ايضا صنف اخر من الدالك متوسط وهو المعتدل
 وقد ينبغي ان يفهم في جميع كلامنا هذا ان هذه الانواع كلها انما
 تكون على جهة الاضافة لان الدالك الذي هو عند بعض الناس صلب
 هو عند بعضهم لين والدالك المعتدل عند بعض الناس هو غير معتدل
 عند سواهم والذي عند بعضهم كبير هو عند غيرهم قليل والقليل
 عند بعض الناس كبير عند غيرهم وهذا راي ما ورن ايضا وليس احيد
 ترك ذكر الدالك المعتدل في الكمية الا وقد اخطا خطا عظيما
 كما فعل ما ورن فانه نقص مما قاله انقراط وذلك قليل على ان هذا الرجل

لم يستطع في الرياضة سيما من نفسه خاصة وانما يفسر قول بقراط
 على غير الحق لانه لم يقرأ كتب انقراط على معلم في حياته قد نجد
 هو ايضا يقر بان كان مصارعا فيما مضى وانه ترك صناعته واقبل
 على صناعه الرياضة وانا لجلف بالله اني ليس لصفة بهذا لاني اريد
 هجاء وذلك لان له منزلة افضل الراضة بل انما اردت بقولي هذا
 لاوضح لمن قرا كتابي هذا انه يعسر على الانسان ان يفهم كتب القدماء
 دون ان يعنا تفسير معانيها عناية شديدة وقد قلت انما ان اختصار
 انقراط في الكلام دعاء الي ان يترك ذكر الدالك المتوسط فيما بين اللين
 الصلب والدالك اللين ووضحته انه لا ينبغي لنا ان سوانا في شيء من ذلك وانا
 موضع للساعة ذلك بشرح بلغ فاقول انه لما كنا نفهم في الدالك
 الصلب والدالك اللين وجودهما من جهة المضاف وجب ان يجعل
 الدالك المعتدل ايضا في جهة المضاف فتوهمنا اننا نقصد الى بدن على
 صفة بدن البني الذي كلامنا فيه حالي الصفة معتدل في كل جهاته
 حتى لا يريد ان يلين ولا ان يصلم ولا ان يزيد في حجمه ولا ان ينقص
 منه فباتي انواع الدالك ترانا انه لك هذا البدن بالصلب ام باللين
 ام بالكبير ام بالمعتدل اما انا فاطل انه لا شفع سي من هذه الانواع
 وذلك لانه يصعب من الدالك الصلب ويلين بالدالك اللين وينقص من
 الدالك الكبير ويجعل بالدالك المعتدل وليس ينبغي ان نفعل به شيء من هذا
 بل نحفظ اعتداله الاول بالحقيقة فلذلك ينبغي ان لا ندلكه دالك

بريداهه مدعى ان
ذلك ذلك المعنى
الكيفية قلنا
الكيفية

ليسا ولا صلبا ولا كبرا ولا معتدلا بل مدلكا قليلا لا ما اذا ادلكاه
كذلك لم نفعل به شيئا اكثر من اننا نغده وبهيته للرياضه اذا رضاه
رياضه بالعهه سكتا ما ناله وتسكين ذلك عندنا وعند الراضه الحديث
هو بالدلك الذى من بعد الرياضه واما ما ناول فانه لم يقدر ان يزوج
لطبيعته مثل هذا البدن نوعا من انواع الدلك المزوج وذلك انه
زعم ان تراوج الدلك باجمعها سنة ثلثه منها للدلك اللين وثلثه
للدلك الصلب والبدن الذى هذه صفته ليس يحتاج الى شى من تراوج
الدلك اللين ولا الى شى من تراوج الدلك الصلب بل انما يحتاج الى
الدلك المتوسط فيما بين هذين وهو المعتدل في كميته وقد
ظهر وعرف خطأنا ونتركه ذكر الدلك المتوسط فيما
بين الصلب واللين لانه لم يقدر ان يفرد شيئا من تراوج الدلك الى
ذكرناها فنقول انه يشبه البدن المعتدل لان كان اعتداله
في الغايه مثل هذا البدن الذى ذكرته ولا ان كان يحتاج الى
اصلاح لانه ان كان البدن في عايه الصحة فانما يحتاج الى ذلك
يغده وبهيته وقد اوجت ان هذا النوع من الدلك هو العليل
المتوسط فيما بين الصلب واللين وان كان البدن قد هزل او عبل
من غير ان يتغير كميته لجمه بل ببقا متوسطا فيما بين الصلابه واللين
فانا اذا اردنا ان نقضه دلكناه دلكا كثيرا معتدلا الكيفه
واذا اردنا ان نفي لجمه وكان هذا البدن ناقها دلكناه دلكا

معتدلا في كميته وكميته وانما ذكرت هذه الالته ضروريه من
التراوج وصيرتها في الصف مع تلك السنه لا وضع ان تاون قد ترك ذكرها
ومن اجل انه قد وضع مما قلنا ان تاون ترك ذكر هذه الالته الضروريه
من التراوج وانما نافع جدا قد ينبغي لنا ان نعطف على ما اخرنا الكلام
فيه انما فنوضح اولا ان العليم الذى يودى الى معرفه الالسيه من حمه
عناصرها اكثر كما منفعه من سائر البعالم وذلك انه يجعل الشى
يسرع الى الفهم ويسهل حفظه واذا اجتمع الى استعماله في الالسيه
الجزويه كان تذكره سهلا لانه يحصر الالسيه الحويه في عناصر
قليله العدد محدوده وعلى هذه الجمه قد لجده من يعلم معنى انقراط
قوله ان الدلك الصلب يشد والدلك اللين يهل والكثير يهل والمعد
ينى اللحم وكان هذا الكلام قريبا من ذكره قد ران يعرف الانواع
الجزويه كلها ومنافع الرياضه وقواها الحويه كلها لانا قد راها
فهمنا قوله انقراط وحفظناه ان يستنبط اولا النوعين اللين والصلب
من كلامه وبعد ذلك اذا ازوجنا الانواع كلها بعضها مع
بعض جمعنا منها تسع تراوج على ما وصفتها في الرسم الذى مثلته
انفا ولولم يكن يعلم انقراط من جمه العناصر قد سبق في ذلك
لممكن ان يستنبط شيئا من هذه ولا ان يحفظها ولكن لما احيا
انقراط بكلامه في الدلك الى اوابله امكنا ان نستنبط ما
اخفاه كره وان لم تكن ايضا التعاليم الردييه وهذه خاصه العالون

انبتدأ من الاوائل القليلة العنصرية وبتت الى اخرته كلها ولم يجمع
الا فويل الرديه وذلك انه جرت وملتجى تعانى العلم الخالص جميع الار
الغير المستقيمة كما ملتجى الاسيا على المال وقد يكتفاما فلنا
انه لم يتكلم في ذلك احد من الناس على الاستقامة ولا ثا ورايف
ايضا وان كان افضل من تكلم في ذلك خلا انقراط وحده ومن يعر ايه
وانما بقي علينا مما اخرناه الكلام في الاسما فقط لان لا يفضل ترتيبها
بعض الناس فيبط ان الحالات في المدر بقدر عدد الاسما فاقول
ان اسم الصلاية يد هب على حال واحد من حالات البدن ليس صحيح
الى اكار الكلام في تفسيرها لان كل الناس يفهمون معناها من اسمها
واللي ايضا على هذه الصفة واما التحلل والمكاف فليسا كذلك
بل لان على حالات البدن لان كل واحد من هذين الاسمين قد يستعمله
الناس في جهتين احدهما بالحقيقة والاخرى بالاستعارة والتحليل
الحقيقة هو المنقسم ثقب صغار واما من جهة الاستعارة فان اسم
التحلل واسم المكاف جريان على المنبسط والمنقسط ومن هذه الجهة
يقال للنار والهوا لهما متحليلان ويقال للماء والارض لهما متكاسرتان
وهذه الاركان في طبيعتها متصلة متساوية الاجزاء غير منقسمة
بشي من الثقب وابعده ما سمي من حقيقة التسمية الموثق والمربوط
لان هذين الاسمين لهما يقالان بالاستعارة اما الموثق فيقال على الشئ
الكثيف الصلب لانه ربما قيل على الشئ الصلب فقط وربما قيل

ما كان منقسما بقب
كبار والمكاف
الحقيقة هو الاسم

على الكثيف فقط وربما قيل على الشئ الصلب الكثيف واما المربوط
فانه يقال على ما معناه ما ذكرت من الصلاية والكافة الا ان استعارته
لم تؤخذ من الشبه الذي اخذت منه استعاره الموثق وذلك انه لما
كانت جميع الاسيا المربوطه يعسر حركتها سمي الناس جميعها
عسرت حركتها ليبسه لولبرودته ولورم فيه اول صلاية ولا متداد
ولا متلا اول قفل مربوط ولهذا السبب بعينه سموا اصداد هذه
الحالات باصداد هذه الاسما وقالوا ان البدن قد استرخا او انجل
وقد يلغى ان لا يعنا بكثرة الاسما ولكن يفهم ان اجناس الالام المفهومة
من هذه الاسما التي ذكرت اسما احدىها يكون في الاعضاء المتساوية
الاجزاء وهو ما صلاية واما لينا والاخر منهما يكون في المسام التي
في الالات وهو ما تكاف واما التحلل فانه هي الالام الخاصة
لهذه الاعضاء وقد عرض فيها الالام عرصية مكتسبة لسيرة
المكثرة وهي ان يكون ثقبها مرة متلي رطوبة كمين ومرة يكون
ثقبه وان يكون في بعض الاوقات مفوحة وفي بعضها مضممة
وسا صفة هذه الالام فيما استأيف من المقالات واما الساعة
فانا تراجع الى ما قصدت له فاصف اولا واجدد الكلام في
ذلك واوضح انه في بعض الاوقات يفعل بنفسه في ابداننا
اشيا نافعة جيدة وفي بعض الاوقات يحكم الاسيا التي يفعل
في ابداننا سياتا فاعاجيد اكما وصف انقراط الرباط فقال

ان الرباط ربما ابرأ الشئ بذاته وربما خدما لاسباب التي يرى فكذلك
الدلك قد يفعل بذاته ان يكافئ الابدان المتخللة ويصلب الابدان اللينة
وانما يفعل هذا الذي وصفت النوع الصلب من الدلك وقد يلين ايضا الابدان
الصلبة ويحلل الابدان المسكافة اذا كان ذلك لنا والدلك ايضا الذي يستعمل
لنفاية اللحم وسقش به قد يفعل في ابداننا اشياء نافعة بذاته واما الدلك
الذي يعتد الابدان للرياضة والذي يستعمل بعد الرياضة فانها خدما
للرياضة اما الاول الذي يعتد البدن فانه يخدم الرياضة بانه يسخن البدن اسخانا
معتدلا ويفتح مسامه ويجل العضو للتي في اللحم وتجربها ويلين الاعضاء
الصلبة ولذلك سمي هذا الصنف من الدلك معتدليا واما الدلك الذي
يكون بعد الرياضة فانه سمي المسكن وهذا الصنف من الدلك يبطل
البدن ويندي الاعضاء الصلبة بكثرة الدهن الذي يستعمل معه ولسنها
وترطبها ويحلل بعض ما هو محقق في المسام وساذكوه هذا الصنف
من الدلك بعد فراغ من القول في الرياضة واما في الصنف الاخر من
الدلك وهو الذي يعتد للبدن للرياضة فليسعي اذا استعمل في الطماح
الفاضله ليجي البدن على نحو ما فسوته قريبا ان يكون اول مبداه لينا
واذا ايجان الوقت الذي بها شرفية التعب والرياضة فليسعي ان يكون حسيدي
صلبا فانه اذا كان على هذه الجهة امكن فيه ان يلين البدن وان تحرك
الى المباطنة وان يحفظ للبدن على حاله التي هو عليها واما ان عرض فيه
خطا فاجد الخطا ما كان ميلا الى الصلابة وذلك لان الاسباب التي

تجاوزت للاعتدال محاوره لسببه لسر تصل الى ما داخل الجبلد بل تقف فيه
من غير ان يحل شيئا من الاعضاء الداخلة والجبلد اذا كان ميلا الى الصلابة وال
والكثافة كان ضرره اقل واذا كان ميلا الى خلاف ذلك كان ضرره
لكثرة لانه اذا كان صلبا كثيفا امكن فيه احتمال ما يصادفه وبصاكة
من خارج وصار من العسر في قبول الاوقات الى حد لو امكن فيه ان يحلل
منه العضو وينفخ منه البدن لكانا سنقصده الى صلابته وكثافته ابد
واما الآن فلان البدن قد يسغي ان يكون مهيئا معدا للحملتين جميعا
اعني تحليل العضو الداخلة واحتمال ما يصاكة من خارج قد يسعي ان
يكون متوسطا فيما بين الاقراطيين جميعا فان جاوز ذلك في بعض الاوقات
فصلاته وكما فتد لاجد من لينة وتحليله وذاك لان قلة التحلل قد يسغي
ان تصح بالرياضة واما السرعة في قبول الاوقات الحادة عن التحلل واللبس
فان صلاحها عسر ويتبعها ايضا افة عظيمة وذلك انه اذا افرط البدن
في التحلل واللبس فانه وان كان محمودا في تحليل العضو فانه ربما
يحلل منه ايضا الغذاء نفسه فليسعي لذلك ان يكون الميل اذا عرض الخطا
في اصناف الكيفية الى الصلابة اكثر منه الى اللين واذا عرض الخطا
في اصناف الكمية فليسعي ان يكون الميل الى القلة وانما اريد نقول
هنا البدن الذي طبعه على ما وصفت وسنته انضا كذلك ويسغي
لكان يذكر هذه الشريطة في كلامي كله وانما خصمت هذا البدن
بهذه الاصناف من الدلك لان قصدنا فيه ان يرد اذ في نشوء

ونهاية وان لا يفسد وسامف فمال سالف طبائع الابدان وحالاتها
 التي ينبغي ان يستعمل فيها لذلك الكبير واما الساعه فاني اعطف
 بكلامي الى غرضه ومقصده فالحص عن كميته الذي على نحو ما جمعت
 قريبا عن كميته وقد رأت ان اقدم قبل تحديده كميته الرياضية الفصح
 عن مزاج الهواء المحيط بالبدن المملوك فانه لا يمكن ان اجد كميته
 الذي على ما سعى فلا ان اوضحها دون الفحص عنه فاقول انه يمكن ان
 اظهره وابنه بالعبارة واما تفسيره وايضا على الاستغناء بالكلام
 حتى يكون مثل العيان فان ذلك عسرجة اعير ممكن منه ولكن قد امكن
 بان اصفه بكلام قريب في الدلالة عليه من حلاله العيان وقبل
 الفحص عنه يلزم الفحص عن الزمان الذي فيه يراض والبلاء التي يسكنها
 لانا لما خفينا الى هذه الغاية عن شيئين فقط احدهما هيئة البدن
 والاخر السن ولم نزيد في تحديدنا البلاء التي يسكنها ولا الموضع الذي
 فيه يراض ولا الزمان من السنة ولا الوقت من اليوم الذي فيه يستعمل
 الرياضة وهذه كلها بتغير كميته الذي وقد ذكرناها بالقوم
 في اول هذه المقام غير اننا لم نوضحها ايضا بيننا وبينه اذا ان نريد
 تحديدها وتفصيلها وقد قلنا اننا جعلنا البدن الفاضل الهيئة
 تشبه مثالي وقانون لكل الابدان التي تضعها المستأنف فحددنا
 بالقوم وخصرنا في قولنا هذه البلاء التي يسكنها وذلك لان
 البدن الذي مزاجه وهيئته فاضل لا يمكن ان يكون مسكنه في

بلاد مزاجها غير معتدل وقد يدلنا على ذلك العيان بالتجربة وبوجه
 لنا العقل بالمنطق لان البلدان الحارة تكون الابدان فيها مهلوسة فكله
 تشبه الابدان الضعيفة الجافة الذين يسكنون البلدان الباردة يكون
 مزاجهم غير متساوي وذلك لان ظاهرا بدها انهم يكون باردوا وجوافهم
 واجشاهم حارة واما البدن الفاضل الذي كلامنا فيه وهو الذي على
 قانون فلقليطس فانه يكون في بلادنا لا عند الها كثر الا نالجدر
 في بلادنا هذا ابدانا كمره على هذه الصفة واما في بلادنا ولبطفي
 وبلاد الصقالب ومصر فانهم لم يعانوا مثل هذا البدن ولا ابصروه
 ايضا في المنام وبلادنا هذه ايضا لكثرة عرضها قد جددت وسطها
 مواضع خالصة لا اعتدال مثل بلاد انقراط فان هذه البلاد في الشتاء
 والصيف يكون معتدله المزاج ولا سيما في الربيع والخريف فيجعل
 مثل هذه البلاد الذي وصفته لهذا البدن الذي كلامنا فيه ثم نزيد
 فنضع الزمان الذي ينبغي ان يستعمل فيه الرياضة وسط الربيع والوقت
 الذي فيه نبدول بالرياضة نصف النهار بلحقيقة على اكثر ما يمكن
 ذلك لكيلا يتغير قوه مزاجه الطبيعية من الهواء المحيط بنا
 بشي من جهات التغيير وكذلك نفكر ايضا في البيت الذي فيه
 ينبغي ان يكون الرياضة انه لا ينبغي ان يكون في ذلك اليوم اسحر ولا
 ابرد من الهواء العام للمدينة كلها واما في الشتاء والصيف
 فسعى ان نزيد في سخوته وبرده اما السخونة ففي الشتاء واما البرد

في نقل الحق فضلا
 عن الربيع والخريف

ففي الصيف ليكون البدن في وقت ذلك خالماً الاعتدال وذلك
لأنه إن كان البيت اسخن أو بارداً مما ينبغي فإن البدن عرق في الخارج قبل
أن يلبس وأما في البارد فإن البدن لا يسخن ولا يبرد على ما ينبغي ولا يظهر
فيه حمرة حسنة ولا متلى ولا ينبغي لأن هذه التي وصفت هي علامات
الدلك المعتدل في الهواء المعتدل للبدن المعتدل أعني الحمرة
والاستفاح لا تأخذ بحد البدن إذا أصبنا عليه الماء الحار في أول
ذلك ينبغي فإن كثيراً الصب عليه سكر ذلك الاستفاح ومراحل
ذلك قال انقراط الأبدان التي تصب عليها الماء الحار أنها
ينفخ أو لا تثر تقصف بعد ذلك وكذلك نجد الدلك أنه ينفخ
البدن في أوله ومن بعد ذلك يضره فلذلك ينبغي لمن كان قصده
في الدلك أنهما الحمر ونشوه أن يمسك عنه إذا صار البدن إلى الاستفاح
وقارب أن يضر وينقص فاما من كان يريد بالدلك أبعاد البارد
للرياضة فليس ينبغي أن يطيل مكثه إلى هذا الوقت بل يمسك عنه
قبل ذلك بزمان كبير ولا سيما من كان مزاجه فاضلاً وسنة
الصبا فإن أدها ولا رطوبة لئنه والدلك اليسير يسها
وأما غرض الدلك الذي يعتد الأبدان للرياضة وتماهيها أن
يلين الأعضاء الصلبة وتخلل الرطوبات وتوسع المسام وليس
مكثاً أن نجد بالكلام كثر ينبغي أن يكون مقداره الدلك وليس
ينبغي للذي يدلك أن يكون مدّاً ربّاً في عمله ويستعمل في اليوم

الأول الخفيف والآخر كان ولو على غير الحقيقة وأما في سائر الأيام
المسايفة لأنه جرب طبيعة البدن ويعرفها ينبغي أن يحقق تخمينه
وليس يمكن في اليوم الأول أن يجد مقداره الرضاة أيضاً بالحقيقة
وأما في الأيام المستأنفة فإن ذلك ممكن واستعمل هذه الدلائل
أيضاً أما في اليوم الأول فإذا رأت الإنسان يتعرق ويطلب الرياضة
ثم تراه بعد ذلك ملتئم وبطيء في حركاته ويكون بطشه يديه
مع من يصارعه ردياً ضعيفاً ومعلوم أنه ينبغي أن لا يكون الذي
لستعمل الرياضة ووجود بدنه حوله إلى شهوة الرياضة من بعد
انتعاب قوته ولا يكون أيضاً عبد بحر الحرد فدعوه ذلك إلى الاسالة
عن الرياضة وهو بقدر على اللعب والاشارة الذي كلامنا فيه هو
على هذه الصفة في بدنه ونفسه معاً لأن الدين يكون في معدتهم
كيميوسات باردة أو في جميع أبدانهم يكون حركتهم بطيئة جداً
مع كسل والدين يكون في أبدانهم أمثلاً أو أصابتهم أفة قريباً
من قبل البرد يكون حردهم كليلاً وتقل عليهم الحركة وأكثر
ما يعرض ذلك في الأبدان التي مزاجها في الطبع بارد وخاصة
إن كانت مع بردها رطبة فإن هذه الأبدان ينبغي علامات مقدار
الرياضة ولخفيفها كما أن الأبدان الحارة المزاج أما من الطبع وأما
من أفة حادثة يكون سريره الحرد تحت القهر والقلبة وتسرع
إلى الرياضة أكثر مما ينبغي وأما الدين إذا نهر لست حارة المزاج

ولا بارد. وانفسهم ليست بعد منه الجرد ولا محبة للعبه ولا يعتز بهم
اغتمام لمقصير قوتهم عن قوه غيرهم ومنازعه من انفسهم الى الشبه
بهم لومقا ومنهم ولا يعتز بهم حره ولا غيره فان علامات مقدار
للرياضه توحده فيهم بالحقيقه في اليوم الاول وترد ادمع مده الزمان
فان فاته المعروف في الابتداء شي استدر كته من بعده وتحققته
من التجربه وكذلك يبلغ الفهم الخفي في مقدار الاطعمه لانه لا يقدر على
معرفة قدرها منذ اول الامر بوجه من الوجوه الا بالتجربه في كل
يوم والحفظ لحيه الرياضه وكمية الاطعمه لا بالمطيب لا يراه
عيانا بل اذا ذكر قدر ما هضم من الطعام مع اى كيفية وكيفية
من الرياضه صار في طول الزمان الى قرب للمعرفة الحقيقه وقد شمل
ما وصفت جميع هيات البدن الرديه الى اس عزمي ان اذكرها
الساعه فاما للطبيعه الفاضله التي قصدنا بكلامنا اليها فان
مقدار جميع ما سلق فيه طاهر بئس وذلك لان من كان هذه
طبيعته يكون اطلاق نفسه غير فاسده ومزاجه به نه لس بردي
ويكون بدله على ما يحتاج اليه من قدر الدلك والرياضه والطعام
والنوم دلالة طاهره من تلقا نفسه ومتع من كل واحد منها
اذا ما لم يكن به ليه حاجه ودليل ذلك كبر من كات عباته
مثل هذا البدن انه قد صار الى القدر الذي لحاج اليه ادا ما
كانت الطبيعه تنوق الى كل واحد من هذه الاعمال وبف عتد

٩٤
منها
القدر الذي يصلح من كل واحد من هذه الهيئه الفاضله وقد نجد دوي
لا هيئات الفاضله لانهم يتدون بالحركه في طلب الرياضه عند ما يلين
ابدا انهم وحقا واذ اما ان تاصول رياضه بالغه حسنه يعتز بهم الكسل
ويستكون ايضا عن الطعام والسراب عند ما يستوفون شبعهم فلذلك
ليس يخوف على مثل هذا البدن ان يخرج من النعيب الى الجده الذي لا يتبع ولا
يصير من الشبع الى اكثر من القدر الموافق وذلك لانه تنه برحركات
الطبيعه وليس به الى جوده معرفه المتطبيب المدبر له حاجه مثل ما لحاج
جميع من كات هيئه به نه رده من سياتي القول عليه فيما سلف
لان البدن يتجهب من ذاته الى جميع ما لحاج اليه من اجل انه تنه بر
لحركات الطبيعه ولا سيما ان كان قد تادب في نفسه حسنا
لان كبر من الناس قد خرجهم سو سيرتهم الى الشره فيفسدون
بذلك طبائع جياذ اكما ان غيرهم من ابدانهم رديه قد يملون بها
بالسوء المجروده والرياضه في وقتها وساذكر من هذه صفته فيما
استأنف واما من كان به نه فاضل الهيئه وكان عقله به عوه الى
اتباع من يعين حفظ صحته فيطبعه فاني معترم على الكلام فيه في
هذه المعال فاقول ان اخر ما انتهى اليه الكلام في من هذه صفته
كان مقدار الرياضه فلهذا لان نصف انواع الرياضه ويقول
اناسي انواع الرياضه الصراخ ومباطشه الواجد ثلثه ومباطشه
للانسان وقد ضمرا صابعه الى راحته ضمما شده يدا والاخصار

وما أشبه ذلك فمن هذه الأنواع ما هي رياضة فقط ومنها ما هي رياضة وعمل معا أما التي هي رياضة فمثل هذه الأنواع التي ذكرتها وقيام الإنسان أيضا على أطراف رجلية وهو يتحرك يديه إلى قدميه وخلفه ومجاهدة الظل وامساك أطراف اليدين والظفر ورمي الحجاره والرج بالحربه إلى بعد كبير والتعب في ضرب الصولجان بالاكبره للصغره او كره كبره وشيل الحجاره وأما الأنواع التي هي رياضة وعمل معا فالحفر ضرب المجاذيف والحرث وكسح الكرم وحمل الأثقال والحصا وركض الخيل والمناضله بالسلح والسفر والتصيد وصيد السمك وجمع ما يفعل له الناس من الصناعات وغيرهم من الأفعال المفردة لمنفعتهم والحاجه اليها في العالم مثل البناء والصياغة وعمل السفن واستعمال الربطوريقية وسائر ما أشبه ذلك مما يجعلونه في الحروب وفي السلم وقد يفعل أكثر هذه التي ذكرت من جهة للرياضة فقط وجهادها منافعتها لذلك أنا نستعملها في بعض الأوقات من جهة أيضا عمل في بعض الأوقات من جهة أنا نتعلمها لنففع بها فيما يريد عمله من بعد في بعض الأوقات نستعملها من جهة الرياضة على نحو ما أقول أنا في بعض الأسفار التي لما بقيت في بعض القرى في الشتاء الجيت إلى قطع الخطب لأروض بذلك بدني وجعلت في التشجير في المهراس وادقه وكان يفعل ذلك مع جميع من في تلك القرية طول النهار كأني عبيد وسأذكر فيما استأنف من القول مفعه

يريد مجاهده
الظل ان يراض
بشيء يلعب به
أو فناء لومنا فيه
ذلك ونفهم ظله
مما كان له

هذه الأنواع من جهة أيضا عمل وأما الساعة فاني أذكر مفعنتها من جهة أيضا عمل وأما الساعة رياضة وإنما يكون هذه الأشياء رياضة إذا لم يكن استعمالها طول النهار ولا في وقت آخر خلا الوقت الذي قيل الطعام ونشغى أن يفقد فيها مقدار للرياضة والسكن ويكون الإنسان يصبر إليها أبا بعد أن يدرك أنه ذلك كما يليحافه عرفت عدد أنواع الرياضة كلها معرفة خالصه كما ينبغي من علاج صناعه حفظ الصحة أن يعرفه وقد أبيت أنا على ذكر أنواع الرياضة وأما كيفية الرياضة فسرعه الحركة وإبطاها وقوتها وضعفها واتصالها وانقطاعها وأما الجنا استعمال هذه الأنواع مع فصولها الخاصية فاتصال الحركة ودوامها وانقطاعها والحركة الدائمة تكون أما متساوية وأما غير متساوية وأما الحركة المنقطعة ويكون أيضا أما على الترتيب وأما على غير الترتيب فهذه الجنا استعمال الرياضة وقد يلزم للرياضة أشياء أخرى من خارج وذلك أنها تكون إما تحت السماء وإما تحت سقف وأما في ظل مركب وكذلك أيضا الموضع الذي يكون فيه الرياضة لا تخلوا من أن يكون حاراً أو بارداً أو معتدلاً وإضا إما أن يكون ناساً أو رطباً أو معتدلاً وكذلك الرياضة في الغبار ليس لخلوا الغبار من أن يكون أما كبيراً وأما قليلاً والرياضة مع الدهن إما أن يكون الدهن كبيراً وأما قليلاً وأما خلوا من كل واحد منهما وهذه أيضا هي من الجنا استعمال الرياضة فلا تأخذ أيتها

أي في ظل
غير طليل

على كنهه يد جميع ما ينبغي لحفظ الصحة ان يمد رب في معرفة سعي ان يرجع
الى الكلام في انواع الرياضة مفصلاً ولا ما هو عام شامل لجميع انواع
الرياضة وما هو خاص بكل واحد منها ومن بعد ذلك نحدد اوقات
استعمال الرياضة فقد يشمل جميع انواع الرياضة وبعدها انما نشي
الحرارة في الحيوان ونميتها من ذات الحيوان وذلك لان ابداننا وان
كانت قد تجمعت وسخن من الحمام ومن الاستحمام بالماء الحار ومن الرمان
الحار ومن الترتيب في الشمس ايام الصيف ومن القرب من النار ومن ذلك
بالادوية الحارة ومن القرب من فان السخونة من جميع ما ذكرته
انما يحدث من خارج البدن لا من داخله وليس يكون نشو الحرارة وانشارها
من مبدأها العروزي واما الحرارة الطبيعية التي تنمو وتنشر في الحيوان
بالرياضة فانها من ذات البدن وقد يجر هذا الفعل جميع انواع الرياضة
غير انه ليس خاص لها لانا قد نجد الحرارة العروزية تنشر في بدن من يجر
وفي بدن من يجاهد وفي بدن من يستريح الا ان الجرد ليس هو نشو الحرارة
مُسلاً بل كانه غلبان الحرارة الى القلب ومن اجل ذلك جميع علماء
الفلسفة قالوا ان هذا هو جوهر الجرد لان شهوة الاستقام اما هو
عرض تنبع للجرد وليس بخوهره وقد تنمو الحرارة فيمن يتجمل ايضا وذلك
لان الحرارة باذرا ولا الى داخل ثم انها تخرج في فعر البدن فينمو او ينمو
لاختماها داخل ولا اتصال حركتها وذلك لان روح الذي يحل لا ينف
ولا سكن بل يشر مرة الى خارج ومرة ينجر الى داخل وكذلك الدم

ايضا كما نجد ذلك فيمن يجاهد وسافر هذه الالام من الالام النفس فيما
استافر بكلام طويل واما اضطرنا الى ذكرها في هذا الموضع ان وجد
بعض الاعراض يلزمها ويلزم الرياضة ايضا فاذت ان اوضح واشرح ان
نما الحرارة الطبيعية ونشوها وان كان عاماً شاملاً لجميع انواع الرياضة
الا انه ليس خاص لها وجد هابل قد يدع هذه الالام التي ذكرتها الساعة
وانا مقبل على الكلام في كل واحد من انواع الرياضة على حدة واقول
ان فيقول لها كبره وذلك ان الناس قد يختلفون في استعمال الرياضة
فمنها ما يكون وهم ساكنين ومنها ما يكون وهم يجركون حركة
مسرعة ومن الرياضة ما يكون قويه ومنها ضعيفة ومنها ما يكون
سهله ومنها مهينه والرياضة القوية هي التي تعب بصعوبة عديده
للسرعة والرياضة الشده يده هي التي يكون صعبه مسرعه فان الجفر
رياضة قويه صعبه واما امساك اربعة افراس يلجمها فانه رياضة
قويه ولست بمسرعه وكذلك ايضا الوقوف تحت حمل ثقيل والحركة
الطبيعية بحته والمعود ايضا على العقاب من حشر هذه الرياضة
وذلك لان الاعضا التي تحرك اولاً في المعود يكون حاملاً لسائر اعضا
البدن بمنزلة الحمل الثقيل وكذلك التعلق على جبل كما يفعل الراضه
بالصبيان في مواضع الرياضة ليقويهم بذلك وكذلك ايضا اذا
تعلق الانسان بجبل او خشبه مرتفعة من الارض ومكث حيناً
طويلاً متعلقاً فانه يروض يده بذلك رياضة قويه صعبه الا انها

ليست مسرعة وكذلك ايضا اذا امتد الانسان يديه الي قدام او الى فوق
 واصابعه مضمومة فمكثت رما ناطولا وان امر غيره ان يحدب يديه
 الى اسفل ولم يرخيها معه فان عضله وعصيه ستفقد بذلك ريادة
 شدة وقوة وهذه الانواع كلها خا صية من انواع الرياضة ومنها
 ايضا ان يكون الانسان يشيل بكل واجده من يديه على الافراد شي ثقيلا
 ومكث وهو ممد ود اللدين الى قدام او الى فوق كما يفعل ذلك
 بالمشيلة في مواضع الرياضة فان كان الفاعل لذلك بامر غيره ان يتعلق
 به ويحنيه قسرا ومكث هو بلا حركة ولا انشا ويكون ساقية
 وصلبه غير متحركين ولا زابيل فانه يرتاح رياضة بالغه شافية تقويها
 لالاته كلها وتستد وقد جاء الخبر عن ميلان المشهور انه كان ينفذ
 في موضع ثم يامران بزيه عن موضعه من شاذ لك من الناس فكان يروض
 بذلك رجليه فاذا احب ان يروض يديه كان يضم اصابعه الى راحته
 ويامران بفكهما من شاذ لك من الناس ويرعمون انه كان يسلك في
 يده رمانه او غير ذلك ثم يامران باخذه منه من احب ذلك من الناس
 وهذه الانواع من الرياضة نفيد قوة وشدة وقد يمكن ان يراض
 الاعضاء فنقوا ولست بان بامر الانسان ان يتعلق به غيره ويكون
 كفه واصابعه مداخله لكف الاخر واصابعه فيروم التماس
 منه بجهده او يتعلق هو بغيره ويكون كفيهما واصابعهما مداحله
 فيروم الاخر التماس من المتعلق به جهده وكذلك ايضا اذا احب

في نقل اي منزله
 الحماره التي تشيلها
 اصحاب الرياضة

الانسان ظهره وجا آخر فادخل احدى يديه تحت بطنه وجعل الاخرى
 فوق ظهره وشاله الى فوق واداره ولا سيما ان كان المحمول مد نفسه
 وتشي وهو محمول فانه نفيد صلبة قوم وشدة وكذلك ايضا الدين
 لسند ومن صدور بعضهم الى بعض ويدفع كل واحد منهم صاحبه قسرا
 الى الخلفه وكذلك ايضا الذين يتعلق بعضهم بعنق بعض ويروم كل
 واحد منهم ان يصير صاحبه قد يقوون به الله من فعلهم ويستد
 وهذه الانواع كلها التي وصفت من انواع الرياضة قد يمكن ان تكون
 في غير مواضع الصراع والغبار المحبوس في اي المواضع انعمت واما
 سائر ما فعله المصارعون مما يطلبون به القوم والشدة فلا بد فيه
 من ان يكون في مواضع غبار كبير او في موضع الصراع وقد يفعل
 المصارعين ان يلوي احدهما احدى ساقيه على كلا ساقي المصارع له
 ويعقد يديه فيعجز باحدهما وهو الموازيه للساق الملوية على رقبته
 وبالاخرى على ساعده وقد يمكن ايضا ان يربط في قحف راسه
 خيط ويجذبه الى الخلفه قسرا وهذه الاصناف من الصراع نفيد
 المصارعين جميعا قوة وجلده وان ربط احدهما ظهره برجل الاخر
 او ربطا ظهورهما بعض مع بعض فانهما جميعا يستفيدان بذلك
 قوة وقد يوجد انواع كثره قوية من انواع الرياضة ستعمل في
 مواضع الرياضة ويعرفها كلها ويحذقها المصارع وهو سوى الرباعي
 كما ان الطباخ غير المطيب وقد ابيت على كثر الانواع القوية

والجزء السديد

الطباخ
 الذي
 لا يملك
 ولا يملك
 ولا يملك

من انواع الرياضة وانا مقل على انواع المسرعة التي ليست بقوة ولا
صعبه وهي الاجساد وبجملته الظل وامساك اطراف الايدي وضرب
الصولج بالاكرو الصغار اذا كان ذلك مع تعد مسافه واجساد ومن
هذه الانواع ايضا ان يكون الانسان بعد وانه ميدان داهيا وراجعا
مرارا اكثر من غير ان يستريح ويكون في كل مره ينقص من التعد
قليلا حتى ينتهي في اخر عدوه الى الوقوف على خطوه واحده وايضا
ان يكون الانسان يقف على اطراف اصابعه فيسقط يديه ويجركهما
حركة مسرعه خفيفه ويكون حرك احديهما الى قدماه والاخرى
الى خلفه واكثر ما يستعمل هذا النوع من الرياضة قريب من الجايط
لكيما ان سقط الفاعل لذلك توكا على الجايط واسرع القيام والذين
يستعملون هذا الصنف من الرياضة لحفار للهر ويكون رياضيهم اقل
قوم لسيره واما الحركات المسرعة التي ليست بصعبه فمثل الثقل
المسرع اذا انقلب الانسان وجده او مع غيره ويمكن ان يدور الانسان
وهو قائم ويستبدل سرعه مكان الذي هو اقرب اليه فيرياض بذلك
رياضه مسرعه وقد يمكن ايضا ان يرياض الانسان رياضه مسرعه
بان يقف في موضع واحد ويطفز الى خلفه مرارا كثيره وينقل رجله
في بعض الاوقات الى قدماه مره هذه ومره هذه وكذلك ايضا يمكنه
ان يستعمل هذا الصنف من الرياضة بان يحرك يديه حركة مسرعه
متصله اما واصابعه مضمومه واما وهي مبسوطة من غير ان تشيل

بها شيئا فلهذه حد ودا صناف الرياضة المسرعه وانا مقل على الرياضة
الشديده وقد قلت فيما مضى ان هذا الصنف من الرياضة مركب
من الرياضة القويه والرياضه المسرعه لان الانسان قد يمكنه ان يجعل
انواع للرياضه القويه التي ذكرتها سديه بان يرد مع قوتها
سرعه فيصير سديه فمن انواع الرياضة الشديده ان يكون الانسان
يجفرا ويرمي بقلع او يطفز طفرا متصلا لراجه فيه وان يكون يرمي
بالسهام الثقيله رميا متصلا وان يكون يفعل ذلك وهو متسلح بسلاح
ثقل فلذلك قد نجد الذين يستعملون هذه الانواع من الرياضة
يستريحون في فعلهم قليلا بعد قليل وهذا فضل من فصول الانواع
المتصله والانواع المنقطعه من انواع الرياضة لان الناس اذا استعملوا
هذه الانواع لاستريحوا في فعلهم وجعلوا رياضتهم منقطعه ولا
سيما في الانواع التي هي تعب وعمل وليست برياضه فقط مثل الضرب
بالجاذيف والجفرا واما انواع الرياضة التي ليست بقوة جدا فانهم
يسمونها لا راجه مثل الاجساد والسيره في السفر وهذه الى وصفه
كلها انواع الرياضة ولها هذه الفصول التي ذكرتها ومع هذه
انها ان منها ما اتعا بها للتقط اكثر ومنها ما يتعب البدن و
الرجلين خاصه ومنها ما يتعب عظم الصلب كله ومنها ما
يتعب الصدر وظهره او الرية والمشي والاجسادها رياضه
للرجلين خاصه واذا قلت رجل فافهم عنى العصور الذي من الخويل

الاصابع واما لسال الكف ومجاهدة الظل فهما رياضة للبدن واما
الاحنا والابساط والركوع هو رياضة للفظ ومثله ايضا ان يرفع الانسان
وقوفه ايماء وقد مثاله سببا ثقيلا وقد يرفع بعض الناس في موضع ويجعل
عن يمينه وعن شماله مشيلين ثم ياتخذ المشيلة التي هي عن يمينه يسما له
ويأخذ التي عن شماله بيمينه ثم يردهما الى مواضعهما فيفعل ذلك مرارا
كثيره منتزله وهومات في موضعه وهذا المصنف من الحركة يعيب
عظم الصلب الي الحائسين خاصة كما ان الحركة التي ذكرتها ايضا باستقامة
واما الصدر والرتبة فان رياضتهما الخاصة بهما يكون بالنفس الكثير
وبالصواخ الكبير المععب وذلك ايضا مما يروى من جميع آلات الصوت
الي وصفها في المقالات التي وصفتها في الصوت وقد سعى اذ
اسمى بنا القول الى هذا الموضع ان يفضل ونصف جميع اعصاب البدن
ما الذي تحرك منها حركات طاهرة وايها يحرك حركات سيرة
حسية وايها يحرك بدائيا وايها يحرك من غيرها لان هذا النحو
من الفصل والتجزئة يعين الراي وتقوية في تحريك الاعضاء كلها
فيكون تحريكها في بعض الاوقات يداتها وقواها الغريزية و
بعض الاوقات لجعل حركتها من غيرها وبغيرها فاقول
ان العضل والعصب والاوتار مخصوصة بالحركات الارادية فان
عظمت هذه الحركات فانها يروى هذه الاعضاء التي ذكرت رياضة
اولى كسره وتراض ايضا العروق والاوراد والعظام والليزر والامساك

وسائر اعضاء البدن رياضة عرضية واما سائر الحركات الكائنة
في ابدان الحيوان مما ليس بالحركات ارادية بل اما طبعية واما من قبل
الام النفس فانها تنقسم باجمعها الى حسن وذلك ان منها ما هي فعل
للقلب والعروق ومنها ما هي فعل للكبد والاوراد وهذا الحسن الثاني
هو فعل الكبد والاوراد اولاهي ايضا فعل لسائر الاعضاء بالعرض
وذلك لان الاعضاء كلها تستعمل الاربع قوى الطبيعية واما حركة القلب
والعروق فانها لا يبطل اصلا غير انها تريد وسق في الكبر والصغر
والسرعة والابطال والقوة والمعف من اسباب كثيرة قد ذكرتها
في الكتاب الذي وصفت فيه اسباب البس وقد اكتفي في هذا الموضع
بان اذكرها وايها فقط فاقول ان اجد اسباب بغير البس هو كثرة
الحرارة الغريزية وقلتها والسبب الثاني مقدار جلال الروح البشري
والسبب الثالث صحة القوة وضعفها والسبب الرابع الا لام العارضة
في آلات البس وليس هذا وقت سعي ان اذكر فيه هذا السبب الرابع
لانه متى حدث شيء من الآلات للنفس فالبدن لا يحاله مريض واما
سائر عاصر البس فانها يكون في الاصحاء ايضا لان البس الحادثة
عن كثرة الحرارة الغريزية وقلتها قد يكون من قبل الرمان ومن
الاطعمة والاسربة ومن الاستحمام ومن الدلك ومن النوم والنقطة
ومن الا لام البسائية ومن الحركات الارادية واما البس
الحادثة عن خلل الروح البشري فيكون من قبل اخلاف الحركات

استحقاق
ونفوذ

الارادة ولما للخبر الحادث عن صحة القوة وضعفها فكون من
ملا حسن امتزاج جرم القلب والعروق ورتد آه مزاجها واما فعل
الاوراد وسائر الالات التي افردتها الطبيعة للغذاء فان غيرها يكون
من قبل الطعام والشباب وتؤدي الغذاء وهضمه واعند الاعضا
وقد سر كالعروق هذه الالات في بعض فعلها واما الحركات
التي ليست بافعال فمثلها لاصناف وذلك ان منها ما يكون من ذات
الابدان ومنها ما يكون من خارج ومنها ما يكون من قبل الادوية
فسر اما التي من ذات الابدان فجميع ما قد مت ذكره من انواع الحركات
للحركات واما التي من خارج فمثل ركوب السفن وركض الخيل والجلوس
على المراكب والعجل وحركة الاطفال في المهد الذي يتحرك وعلى سوار
الجواض وقد يدخل في صفة الحركة التي من خارج ذلك ايضا
ومن الحركات ما هي مركبة مثل حركة ركض الخيل وذلك انا اذا
ركبنا المراكب وخاصة ما كان منها مكنيا الاصططاع عليها
يكون في هدو وسكون ويكون حركتها من قبل المراكب فقط واما
ركوب الخيل فلا تد فيه المراكب من ان يغير صلبه ويجيد ضم فيه
على حنى الفرس في مدة سافته ونظر الى قدومه فيروض بذلك
بصره وتنصب رقبته ويتحرك جميع اجشابه مثل ما يتحرك في
الطفر فمن اباد ان يتحرك اجشاه الى اسفل صدره حركة صعبة
فدعي ان تستعمل هذه الاصناف التي ذكرناها من اصناف

للتعب وتستعمل ايضا ذلك الذي يكون باداره الجيوط وينبغي ان
يكون المدة لك من حلق المدة لك ويكون يد يريده في بعض الاوقات
الى الجاس الايسر وفي بعضها الى الجانب الايمن ويكون المدة لك ايضا
مما الى هذه الحوائج مع دوران يد المدة لك وقد تحرك الاجشاش
السفلية بعض الحركات ايضا النفس العظيم والصوت الصعب الطويل
والنفخ الكاين من تلقا نفسه والكاين ايضا من قبل حبس النفس مثل الذي
يكون في الزمر بالابايب وفي الصوت الطويل وقد يروض امساك النفس
العضل الى فوق البطن مع العضل الذي في الصدر وساذكر ذلك
فيما استأنف لان فيه مع هذه المباح الى حركات منفعة اخرى عظيمة
من اجلها تستعمل في اثر الرياضة وانا مقبل على ما قصدت له فاقول
ان كذا من حركات اعضا البدن ليست بافعال للاعضاء ولا تابعية
لافعالها بل انما تكمل من غيرها وبغيرها كما تجد ذلك ومن ركب
السفن ومن تدد لك ومن يستعمل الادوية والى وادوية الاسهم غير
ان هذه الحركات اعني حركات الادوية ليست بملائمة لصاحبه حفظ
الصحة واما سائر الحركات وخاصة الحركات التي يكون بالاداء فان
معرفتها واجبة على من كانت عيانتة لحفظ الصحة لان من سان
هذه الصناعات ان يعرف قوة جميع الحركات ومن سان صناعاتها
ان يعرفوا جميع الحركات الحروية لان الصناعات يكون عندهم معرفة
احلاف الحركات واما الرايضي فعنده معرفة قوى الحركات كما

لانه لو دعاني بعض الناس ان اعلم حركات الحرب بالسلاح او غيره ذلك
لو اخذني بان الحرك لانا حركات الحرب بالتؤدة والريشة الذي ينبغي
لكان الامور عندي جميعا ممنوعين ولم يكن ليكني ان اتحرك حركه واديه
من حركات الحرب ولو كانت في غاية السهوله ولو اني اعرفت قريبا
من اسان حارب بالسلاح لكنت عالم بقوه كل واجهه من حركاته
اعرف كل واجهه منها لى الاعضاء تتعب اكثر مما تعرفه جميع
المقاتله وان قلت الحويه ذلك فان المقاتل غير عالم بسي من قوى الحركات
واما الخبير بصناعه الرياضه فانه يعرف كل واديه منها بالحقيقه
ويحسن ان يرفعها الى اول محدود وذلك لان منها صعبه ثقيله
قويه ومنها غير ثقيله مسرعه ومنها صعبه مسرعه فهو يستدل
عليها ساعه يراها ويعلم ايضا ايت الحركات تبع الرجلين او اليدين
او الصدر وايت الحركات تبع القطن او الراس او الصلب او
الطن وانها تتعب غير هذه الاعضاء اكثر من ساير اعضا البدن واما
المقاتل فيحسن ان يتحرك حركه مسرعه ولا يعلم ان هذه الصفه
من الحركه يقصف البدن ولا يعلم ايضا ان الحركات البطيئه سمي الحمر
ولحلل البدن وقد يترك ايضا المقاتل بعض الاوقات حركه
قويه صعبه بطيئه ولا يعلم ان هذه الحركه تقوى البدن ويقيه
شده وجلده وكذلك الفارس ايضا قد يستعمل الحركات الخويه
على الجهات التي ينبغي ان يستعمل فيها ولا يعلم ايها يقصف البدن

٤٩
وايها سمي الحمر وايها يفيد القوة والجلده وايها يلينه او يصلبه
وايها تكافئه او يلينه وكذلك ايضا للاعب بالاكروه قد يبصر
الجا طرحها والجا اخذها من غير ان يعلم ما الذي يحدث من كل
واحد من هذه الاجزاء البدن وكذلك المصارع ايضا قد يعرف جميع
الجا المصارع من غير ان يعلم ما الذي يفعل كل واحد منها في البدن في
جمله القول قد نجد جميع الناس من الصناع وغيرهم يستعملون ابدانهم
في الجاهل محصله من الجاهل التعب من غير ان يعلموا ما الذي يكون من كل
واحد منها في البدن مثل الرقايس والملاحين والتجارين والصيديين
والأكروه والصاغة والبنائين والاساكفه وسائر من يعمل
شيئا من الاعمال واما الرايض فانه اذا عرف ما قد فسرتة انفا اعانه
ذلك على ان يعرف ما الذي يحدث من كل واديه من الافعال في البدن
وان لم يكن عاينه قبل ذلك مثل حركات الرقايس القويه التي
تطفرون فيها الطفر العظيم وبه درون ويتشون ولحمعون ايجهم
ونفرونها ولحمعون بيهم فرجه واسعه جدا وسائر حركاتهم
المسرعه فايها كلها جعل البدن مهلو سائر العضل صلبا لشفه
قويا واما الحركات البطيئه اللينه فانها ليحلل البدن الجلاف ما
وصفت وقد كنت قلت انفا ان المصارع حاد م عون للرايض كما
ان الطماخ حاد م للسطيب وانا اقول ذلك بعينه الساعه
ايضا لان الطماخ قد يعمل من السلو والعدس وكشك السعير

اسيا مختلفة في اوقات مختلفة من غير ان يعلم اي شيء قوة كل واحد
منها او ايها اجود واما المصطب فانه لا يمكنه ان يعمل شيئا من هذه
الاولى كما يعملها الطباخ ولكن قد يعرف قوة كل واحد منها وفعله
وكذلك رايي في هذا للعلام الذي كلامنا فيه وهو الفاضل الهمة قد
عرف قوم كل صنف من اصناف الرياضة واختار في كل واحد منها
الاعتدال المتوسط فمما سالا فراطيب وذلك لان الهمة الفاضلة
لست بها حاجة الى رياضة سريعة ولا بطيئة بل رياضة معتدلة
وكذلك ايضا لست بها حاجة الى رياضة صعبة قوية ولا ضعيفة
مهينة بل اعتدال الى الاعتدال لان قصدنا الهمة الفاضلة
ان نحفظها وليس قصدنا ان نجعلها فان احب هذا الغلام ان يروض يده
بالمعالجة بالسلاح فسنعي لرياضته ان يدعو بعض من بصر المعالجة
بالسلاح بصرا شافيا في امره ان يريه ذلك عيانا ثم لختار له
الرياض ما ينبغي ان يستعمله من ذلك استعمالا كثيرا وما ينبغي ان يقل
استعماله وما ينبغي ان يستعمله باعتدال وما لا ينبغي ان يستعمله
اصلا وما ينبغي ان يند من استعماله فيميرك ذلك ويامر به لانه ليس
لخفا على الرياضي كل واحد من الحركات اي الاعضاء سعب ولا تنقطع
عنه معرفة كفته كل واحد منها وفوتها فان احب العلامة
ان يروض نفسه باللعب بالاكرو فسنعي ايضا لرياضته ان يختار له من
بصر لعبها واحد قد في امره ان يريه همتا اللعب بها ويقصد

له

خ و بدنه

هو الى معرفة نوع كل واحد من الحركات وكيفية مقدارها لان
الرياضي من جهة انه لا يمكنه ان يختار كل واحد من الحركات الحرة
الى كل واحد من الصناعات ولكن يلزمه اذا لزم كل واحد
منها ان يعرف كفتها وفوتها ساعة من اول مرة وقد علمت
انا كبر اهمية كانت اعماؤه ضعيفة وامراضه لذلك مترادفة
بالرياضة وحدها ولم ابدل رياضتهم الى كانوا معتادين بها ولكني
كنت انظر الى اعمالهم هل هم رقاصين او مقاتلة او مصارعين او
من يستعمل بعض الصناعات الباقية فامرهم ان يحركوا قدرا من كل
انواع حركاتهم في تلك الصناعات ثم اخبرهم اصلها واحد لهم
المقدار والوقت في ذلك وسأصف فيما اسأف من هذا الكتاب
اصلاح الصناعات الردية واما الساعة فلان قصدنا ان نحفظ هذا
البدن على هيئته الفاضلة قد بلغ ان يختار له من جميع الاشياء ما كان
معتدلا اعني من الدلك والرياضة والاستحمام والاعذية والنوم
ولا يلبس به لينة كثيرة ولا يصبه وذلك لانه لو ديه الى
السرعة في قبول الاوقات العارضة من خارج وصلاته تمنعه من التما
وكذلك ايضا لا ينبغي ان يكافه جدا لان لا يحقق الفضول في
داخله ولا لخله جدا لان لا ينشأ من الغذاء الجيد وكذلك
ايضا لا ينبغي ان يعصفه ولا يعمله ان كان فاضل الهمة لانه يعلم
ان البدن العصف يسرع في قبول الاوقات العارضة من خارج والبدن

العمل يسرع في قبول الافاق الحادثة من دخل وليس احياح ان اقول انه
لا ينبغي ان يستحسنه جده ولا يترده ولا يربطه ولا يفسده لان مزاجه
غير منموم والمقصود في جميع شيرته هو ان يمتد له بالموسم بالحقيقة
فما بين الفواطين وقد قلت انما كلف لمخ الانسان ان يصل الى هذا
المقصود وانا ارى ان ذكر الاسماء الاضطرابية مرارا كثيرة ليس
يسمى فلهذا لا ارد بعض ما قلت فاقول ان الازكان والجميس في
اليوم الاول يكون عويضا وفي اليوم الثاني والثالث والرابع وسائر
الايام المسماة به يحقق اكثر من ذي لك ان يستعمل في اليوم الاول جميع
ما وصفت لك وتامر الغلام ان يتبع ثيابه اذا رأت البول في غايه
البصوح كما امر به لك اخميس ومن بعد فليكن قصده في ذلك
ليس الاغصا وقد تد لك على ذلك حمرة طاهر البدن وليس البدن
والرطوبه وسهوله الحركه ومن بعد ذلك يصير الى الرياضة حتى
يسفح بدنه ويحسن سرته ويدوم على ذلك ما مكثت حركاته مستويه
موابيه حسنه الماخذ وقد نجد في هذا الوقت انه يخرج من البدن
عرق حار كالطه حار ويطغى ان يسكن عن الرياضة اذا تغير بعض ما
ذكرته فان رأت اسفاخ البدن قد بد ابيض فليس لك ان يرخ الغلام
من ساعتك لانك ان مهلتك بعد ذلك في الرياضة اسفرع
من البدن بعض ما يسفح به فيقصفه البدن لذلك وكفى ومنعه
ذلك من التما وكذا ايضا ينبغي ان يسترخ اذا احله لور يسرته

الحسنه ان يعبر لانه ان زاد من بعد ذلك على الرياضة يبرد بدنه
والجل الجلبلا كبيرا وكذلك ايضا اذا رأت سهوله حركته او جوده
ماخذها او استواها قد قل ونقص يسع ان يرخه من ساعتك وكذلك
ايضا ان رأت في العرق يعبر في كميته او في كفيته ولا العرق
يسعى ابد ان يكون يزداد في الكثرة والحرارة بقدر زياده الحركات
في الصعوبه والقوه فلهذا اذا قل العرق وبرد جده لجل البدن يبرد
وبس اكثر مما ينبغي فليس لك اذا ارسل جعل فطنتك الى البدن الذي يرو
تروضه فترجحه ساعه يرى بعض هذه الدلائل الى وصفت ولا تتركه
ان يستحم من ساعته ولكن امنعه عنه منها الرياضة ومعه ان يصف
وان اجبت فاحسن نفسه حتى ينفع بطنه ومث عليه هذا ومرجه
مرحبا مستكنا وساف في المعاله الى بعد هذه كيف يكون السبح
وكم مقداره وبأي الحركات والتدلك يكون وفيه القصد اليه
واما الساعه فقد رأت ان اقطع هذه المعاله لانها قد صارت ابل
المقدار الذي ينبغي ولكي ازيد في قولي انه ينبغي ان يحار لهذا البدن
الذي يتيه وطبعته على ما وصفنا الاستحمام بالماء المغند
فيما من الحار والبارد لانه في السوع البالي من الش اعني من سنه
الحمسه عشره الى السنه الاحدى وعشرين وليس ينبغي ان يحار الغلام
في هذه السنين بالماء البارد لا ما تربه ان يزداد سخا ونشوة فاذا
صار الى حد التمام في الكبر فحينئذ عن استحمامه بالماء البارد وعن

رياضته في الغبار ايضا في المقالة التي تناولت هذه فخصا سافيا واما الساعه
فقد اكتبى بان قوله انه لا يحتاج هذا الغلام ان يكون في البيت الذي يستعمل
فيه الرياضة عبا وان كان البيت كما ذكرنا فان كان البيت سحر
فقد سعى ان يستعمل في بعض الاوقات الغبار وان استعمل في الرياضة في الغبار
فسعى ان يحمي لا محاله وان كانت رياضته ليست في الغبار فقد يمكن
ان لا يحمي ولا سيما في الشتاء وساقف فيما اساقف جميع ما سعى ان
عرفه المديبر لهذا الصبي في الطعام والشراب واليوم والمسي وليس يمكن
المديبر لهذا الصبي ان يعرف هذه الاسباب في اوله يوم بل في اليوم الثاني
يعلم كم سعى ان يكون مقدار الطعام في كل يوم واحد من انواع
الرياضة فان راى ان الغلام باقى على طبعته بالحقيقة جعل مقفله ار
عذابه ورياضته على حد واحد وان راى انه قد زال عن طبعته رام
ان يردّه الى طبعته بالخوالدي اخرجته عما كان عليه بان يخالف عليه
المعادير ويفعل ذلك فعلا دائما حتى ينفذ بالحقيقة على مقدار كل
واحد من الاحوال وساقف فيما اساقف عدد العاير الخارجة
من الطسعة وايتهما واخبر كيف يمكن الاستدلال على كل واحد
منها واوضح علاجه ان شاء الله تعالى ٥

من المقالة الثانية من كتاب حاسوب
في تدبير الاصحى والحمد لله كما هو اهله

بسم الله الرحمن الرحيم
المقالة الثالثة من كتاب جالينوس في
تدبير الاصحاء جمل ما يذكّر في هذه المقالة
لجليله الاولى في السكين بعد الرياضة ٥
الثانية في الاستحمام بالماء الحار ٥
الثالثة في الاستحمام بالماء البارد ٥
الرابعة في الاغتسال الكافي في تدبير الرياضة ٥
الخامسة في امتناع ما يبرز من البدن ٥
السادسة في الرياضة بعد الجماع ٥
السابعة في السهر والغفم ٥
الثامنة في الرطوبة التي يكون في البدن ٥
التاسعة في ذلك بالغداة والعشي ٥
مبدأ المقالة الثالثة

قال جالينوس ان الذين وضعوا الكتب من الاطباء والراضة
في صفة تدبير الاصحاء منهم من وصف تدبير اعيان الناس كلهم
ولم يفهموا ان ابدان الناس قد تختلف اختلافا جرويا ومنهم
من قال ان الابدان قد تختلف اختلافا سيرا ولكن لان عدد
ضروب اختلافها غير ممكن لحيول رفضها ومنهم من
دام ان يحصل ضروب اختلافها وميزانها وانواعها

ويجدها كان خطاه اكثر من صوابه كواما نحن واخبرنا في
المقالة الاولى من كتابنا هذا تفصيل صروب الابدان وخصا
ان نصف لكل واحد منها تدبيراً خاصاً وجعلنا ابتدائاً كلامنا
من البدن الفاضل اليه ومن اجل ان البدن الفاضل اليه قد
ينقله مراراً كثيرة اموراً اضطرارية بعضها بارادة وبعضها
بالقسر له حول سنة وبين السيرة التي تلو منه صناعة حفظ الصحة
تأنيلاً صفا ولا سيرة من صحة كان معاً من جمع الاستغناء
وانما همته ان يحفظ صحة بدنه فقط فسقت الكلام في ذلك
في المقالة الاولى حتى انتهت الى السنة الرابع عشرة ووصفت في
المقالة السادسة سيرة حتى انتهى الى الحد الرابع وطال القول في ذلك
لاني احق في ذكر او ابل صناعة حفظ الصحة وذلك لان صفة
سيرة البدن الذي سنة وطبيعته على ما وصفت كانت غير
ممكينة على حفظها لو تركت البطول فوصفت اصناف الداء
 واصناف الرياضة العامية وذكّرت ايضا في بعض المواضع
اصنافها الخروبية عند ما احتجت الى مبالغة يصح بها قولي وقد
سرحت في كلامي في ذلك ما قوه الداء الصلب وما
قوه الداء اللين وما قوه الداء المعتدل والحفت في هذه
الفصول فصولاً اخرى من جملة الكميات واحترت ان يراو حجة
المصولة كلها اذا لا زوجت بعضاً بعضاً وسعة وشرح في

في المقالة الاولى من كتابنا هذا تفصيل صروب الابدان وخصا
ان نصف لكل واحد منها تدبيراً خاصاً وجعلنا ابتدائاً كلامنا
من البدن الفاضل اليه ومن اجل ان البدن الفاضل اليه قد
ينقله مراراً كثيرة اموراً اضطرارية بعضها بارادة وبعضها
بالقسر له حول سنة وبين السيرة التي تلو منه صناعة حفظ الصحة
تأنيلاً صفا ولا سيرة من صحة كان معاً من جمع الاستغناء
وانما همته ان يحفظ صحة بدنه فقط فسقت الكلام في ذلك
في المقالة الاولى حتى انتهت الى السنة الرابع عشرة ووصفت في
المقالة السادسة سيرة حتى انتهى الى الحد الرابع وطال القول في ذلك
لاني احق في ذكر او ابل صناعة حفظ الصحة وذلك لان صفة
سيرة البدن الذي سنة وطبيعته على ما وصفت كانت غير
ممكينة على حفظها لو تركت البطول فوصفت اصناف الداء
 واصناف الرياضة العامية وذكّرت ايضا في بعض المواضع
اصنافها الخروبية عند ما احتجت الى مبالغة يصح بها قولي وقد
سرحت في كلامي في ذلك ما قوه الداء الصلب وما
قوه الداء اللين وما قوه الداء المعتدل والحفت في هذه
الفصول فصولاً اخرى من جملة الكميات واحترت ان يراو حجة
المصولة كلها اذا لا زوجت بعضاً بعضاً وسعة وشرح في

والرياضة
الصعبة

كلامي في الرياضة ايها مسرعه وايها بطيه وايها معتدله ومسرته
ايضا الرياضة للقوة والريضة الصعبة والرياضة الهينة والرياضة
الموسطة فها من هذه الاصناف التي قصمت وبرهنت على انه
ينبغي ان يحفظ البدن للفاضل اليه بكل ما كان من اليدير معتدلا
موسطا فها بين الافراطات من ذلك والرياضة والاستخدام
والاعدية وسائر ما تنزهه تدبير حفظ الصحة وصحت ان فعل
في سائر ما بقي على ما اريد ايضا حجة مثل فعل في ذلك والرياضة
وهو ان جعل كلامي محدد في محصورات في انواع معلومه لحفظ
بدنك حفظه وجود نسقه فاول ما اذكره ما بقي على هو الشيخ
الذي يكون عند الرياضة وذلك لانه كان اخر ما وصفت انفا
عنده ما قلت كم ينبغي ان يكون مقدار وقت الرياضة للنافعه
في حفظ الصحة واللق في قولي انه قد تنوع الرياضة السكين الذي
ابا واصفه الساعه ٥ واقول ان السكين يكون على ضربين احدهما
شبيه جزو من اجزاء الرياضة والاخر شبيه بصنف من اصناف
الرياضة وانا موخر الكلام في السكين الذي شبيه صنفا من
اصناف الرياضة الى ما استأنف واما السكين الذي سببه
جزو من اجزاء الرياضة فانا مقبل عليه في وقتي هذا
فاقول ان كل رياضة يكون على ما ينبغي فان حروها لا قصا
الذي ستمى عنده لسمي تشكيها والغرض فيه شيس اما احدهما

التي في نقله
الاستعداد

افراغ فضول البدن والاخر حفظه بلا عيا وقد يشترك السكين
في افراغ الفضول الرياضة ايضا لان للرياضة ايضا عرضين احدهما
يقوه الاعضاء الصلبة والاخر افراغ الفضول واما عرض السكين
الحاصر به فهو منع الاعيا التابع لما مال الى الافراط من الرياضة
وقد عرض الاعيا للمباطشين ومن عمله صعبا مثل الحفر والسير
في السفر وضرب المخاض وما اسببه هذه الاعمال فلا بد من
فهم استعمال السكين لسرعه اعيا يهر واما هذا البدن الذي قصدنا
اليه بكلامنا الذي هيئته فاضله وهو خلو من جميع الجاهات العنوية
وانما قصده ان يحفظ صحته ولا يكاد يعرض الاعيا الا في الضرر
وكما ان المباطشين الذين يتعبون كثيرا اذا استعملوا من الرياضة
ما هو دور الرياضة المامه عندهم لم يصبروا الى الاعيا كذلك
من كان حرا السيره لان استعماله الرياضة على مذهب طلب الصحة
لا يعيا وذلك لانه ليس يضطر الى استعمال مثل تلك الرياضة
لان المباطشين ربما صاروا الى الرياضة المامه من اجل ان ابدانهم
معدة لاحتمال التعب والاعمال المفترطه النهار كله واما
من كان يطلب استعمال الرياضة الصحة فقط وليس يضطرهم شيء
من الامور ان يصبروا الى التعب المفترط هو من عليهم من هذه
الجهة الاعيا وقد ينبغي ان يصبروا الى السكين وان لم يحلوا
اليه للحرف من الاعيا ولكن لغير غوايه فصول ابدانهم وقد

كان

جز

ليس في صطوره

يُتَعَمَّلُ السَّكِينُ الْمُتَوَكِّلُ مِنَ الْأَعْيَاءِ وَدَلَالَتُهُ أَنَّ كَانَ مُقَدَّرًا رِثَا صُنْعِهِ لَا يَتَوَكَّلُ
أَعْيَاءً وَاسْتَعْمَالَ لِمَا فِيهِ لَيْسَ يَصْعَبُ إِلَّا أَنْ الرَّائِي قَدْ كُنْ فِيهِ أَنْ يَنْهَبَ
عَنْهُ فِي الْحَقِيرِ كُلِّتَهُمَا بَعْضُ مَا يَنْهَبُ أَنْ يَنْهَبَ فَمُورَثُ ذَلِكَ الْمُسْتَعْمَلِ
لِلرَّيَاضَةِ أَعْيَاءٌ سَبْرًا وَلَيْسَ يَنْهَبُ مَنْ كَانَ عَلَيْهِ لِنَفْسِهِ وَعَمَانَتُهُ يَصْطَحُّ بِدَنِهِ
أَنْ يَلْمُزْتَهُ وَلَا يَمِيرُ إِلَى مَا يَنْهَبُهُ وَلَوْ كَانَ قَلِيلُ الضَّرَرَةِ أَفَالْجُورُ إِذَا
وَسْتَعْمَالَ السَّكِينِ أَبَدًا وَقَدْ سَتَدَلَّ عَلَى الْجَهْدِ الَّتِي يَنْهَبُ أَنْ يَسْتَعْمَلَ
فِيهَا لِلْسَّكِينِ مِنْ غَرَضِنَا فِيهَا وَذَلِكَ لِأَنَّهُ أَنْ كَانَ مُقَدَّرًا أَنْ يَنْهَبَ
مَا فِي الْأَعْيَاءِ الصَّلْبَةِ مِنَ الْفُضُولِ الَّتِي قَدْ سَخِنَتْ وَلَطَفَتْ بِالرَّيَاضَةِ
وَبَعَثَتْ فِي الْبَدَنِ مَسْغِي أَنْ تَلْكَ الْبَدَنُ تَشِي وَيَكُونُ الْمَدْلُوكُ
مَحْمَدًا أَعْضَاؤُهُ الْمَدْلُوكُ مِنْ بَلْقَا نَفْسِهِ وَاسْتَعْمَلَ أَيْضًا حَبْسَ الْبَشْرِ
وَمِنْ أَجْلِ أَنْ أَنْوَاعَ الدَّلَالَةِ وَأَنْوَاعَ حَبْسِ الْبَشْرِ كَمَرَهُ وَقَدْ يَنْهَبُ
أَنْ يَخْتَارَ مِنْهَا جَمِيعًا مَا كَانَتْ مَسْعُوتُهُ أَبْلَغُ ۝ وَقَدْ كُنْتَ خَيْرًا
أَنْ الدَّلَالَةَ الصَّلْبَةَ يَشْتَدُّ الْأَبْدَانُ وَيَكْثُرُ فِيهَا لَيْسَ يَنْهَبُ إِذَا أَنْ يَسْتَعْمَلَ
فِي السَّكِينِ هَذَا الصَّنْفُ مِنَ الدَّلَالَةِ لِأَنَّ الْبَدَنَ إِذَا احْتَمَعَ وَيَكْثُرُ
احْتَمَعَتْ الْفُضُولُ دَاخِلُهُ وَإِذَا انْتَشَعَ وَخَلَّجَ لِحُلَّتِ الْفُضُولُ وَحَرَّتْ
عَنْهُ وَالصَّلَابَةُ أَيْضًا مَخَالِفَةٌ لِلْأَبْدَانِ الْمَمْتَدَّةِ وَذَلِكَ أَنَّهَا تَزِيدُهَا
أَمْدَادًا وَأَمَّا اللَّيِّنُ فَمَا فَعَلَ لِأَبْدَانِ الْمَمْتَدَّةِ فَيَسْعَى إِذَا أَنْ مُقَدَّرًا
أَنْ يَحُلَّ الْفُضُولُ وَلَيْسَ إِلَّا عَمَّا الْمَمْتَدَّةِ أَنْ يَتْرَكَ الْفُضُولُ اسْتَعْمَالَ
الدَّلَالَةِ الصَّلْبَةِ وَكَذَلِكَ أَيْضًا لَا يَنْهَبُ فِيهَا أَحَدٌ أَنْ يَسْتَعْمَلَ الدَّلَالَةَ

البطى لا نأخوف على البدن إذا كان ليس متحرك من دانه أن لم نعينه
بالأشجان من خارج أن يبرد وسكاف فلهذا سعى أن ندلكه
دلكا سريعاً يابى كسره حتى لا يستبين سعى من البدن مكشوفاً لكثرة
الأيدي عليه أن أمكن ذلك وأن كان لا يسخى استعمال الدلك
البطى ولا الصلب ويلزم أن يدهن البدن المدلوك يدهن كبر لان
الدهن يعين ذلك ويجعله ليناً وفيه أيضاً مسحة أخرى عظمه
أنه يحل الأمداد وليس الأعضاء التي يصب في الأعمال الصعبة ولهذا
الأسباب كلها سعى أن يحد استعمال الدلك الصلب ۝ وأما الدلك
الليّن وسعى أن يحد لخصال آخر منها أنه لا يصل هذا الصنف من
الدلك إلى باطن البدن بل إنما يصل فغله إلى الجلد وما كان من اللحم
قريباً من الجلد ثم يبطّل ومنها أنه لا يدفع الفضول المحفنة في
المسام الصلبة ۝ وإنما يستعمل مدلاً لأعضاء المدلوكه وحبس
النفس لمكان هذه الفضول فأجود ما يستعمله إذا من أصناف
الدلك ما كان متوسطاً فيما بين الليّن والصلابه وهو المعتدل
لأنه بعيد عن مهانه الدلك الليّن وعن صعوبه الدلك الصلب إنما
يكون الدلك على هذه الصفة إذا كانت يدهن يدلك تضغط
الحمر ضغطاً قريباً من ضغط الدلك الصلب وكانت كسره الدهن
وسرعه الحركة بصير الدلك خالماً لا غندالاً لأن الدهن علاج
كبير للضغط الصعب وقلة وقت الضغط أيضاً تنقص من صعوبته

كما تنقص من طوله وانما انما ان تمد الاعضاء المدلوكه في هذا
 الوقت لمدفع كل ما هو فيها من اللحم والجلد ويحلل لانه ان كانت
 الاعضاء المدلوكه والايدي التي تدلكها رخم جميعا بقيت العضو
 لا مدفع الى خارج اكثر من انه فاعها الى داخل واذا امتدت
 الاعضاء القريبه من الجدار امدت العضو كلها وبرزت الى خارج
 البدن كما انها تنحصر فيما بين كفين احدهما كف اليد والآخر
 العضو الممتد داخلًا وكذلك صار حبس النفس حر وكبير من
 اجراء السكبر لا نغسل الصدر الى تلي الاضلاع ممتدة اذا احبس
 النفس ويعرض من ذلك ان الروح التي تضغطه الاضلاع ومنعه
 حبس النفس من الخروج نصير الى الاعضاء الى اسفل الصدر وهي الكبد
 والطحال والمعدة والامعاء فسعد الروح هذه الاعضاء كلها
 وسعى في هذا الوقت ان يكون العضل الذي فوق البطن ممتدًا
 لكيما اذا انضغطت الاعضاء الى اسفل الصدر من الحجاب الذي
 يحجز بينها وبين الصدر ومن العضل الذي فوق البطن ضغطا شديدا
 بالكابس من كف يده وعت الفضله المحقنه في هذه الاعضاء
 الى المواضع القابلة لها والاعضاء التي فيها بين الحجاب الذي اسفل
 الصدر وبين الامعاء والمواضع المعدة لقبول هذه العضو
 لحوف البطن ولحوف الامعاء وان ات لم تمد العضل الذي فوق
 البطن وبركته معطلا لم يستفرغ شي من عضو هذه الاعضاء

العضل الذي فوق
 البطن هي الكبد
 والطحال والمعدة

وانه وعت عضو الصدر والريه الى اسفل واند فاعها الى اسفل
 اصل من مكنتها في الصدر والريه لان اسفراع العضو المحقنه
 في البطن اسهل من اسفراع العضو المحقنه في الرئه والصدر
 وذلك لان العضو المحقنه في البطن يسرع الحركة وسهل برارها
 واما العضو المحقنه في الصدر والريه فيعسر نفثها ويصعب
 ولا يكون الا بالسعال وان مد بعض الناس العضل الذي فوق البطن
 عند حبس النفس كما تمد الحجاب الذي يحجز بين الصدر وما اسفله
 من الاعضاء فانه ينفي الهمشنا سقيه باخه الا انه ليس مدفع من
 عضو اعضاء النفس الى اعضاء الغذاء شي بل يبقى العضو كلها
 في الصدر والريه فلذلك لست اجد فعل من مده الحجاب الذي
 اسفل الصدر مدها اسرا وبركه غير ممتد ومده العضل
 الذي فوق البطن لانه يحب عند هذا الفعل ان يسل العروق
 والاوراد وسائر الاعضاء الى الرقعه من الدم واما العضو
 نصير الى الرأس وما يليه ولا ينحدر الى اسفل وقد نجد ذلك
 عيانا في من يرضع بالانابيب ومن يصيح صياحا عظيما متواليا
 انه يسرع رقبته ووجهه وملتلي راسه جدا وذلك لان العضل
 الذي فوق البطن ممتد عند هذا الفعل ولبين الحجاب الحاجز فيما
 بين الصدر وما اسفله من الاعضاء ولضعف ودهر هت في
 المفاصل التي وصعتها في الصوت ان هذا الفعل مركب من صعوبه

العظيم

خروج النفس ومن اجتماسه لان العضل الذي يلي الاضلاع والعضل
الذي فوق البطن امتد امتدادا صعبا في النخ الكثر ويكون من
ذلك خروج النفس عظيما واما في حبس النفس وان الامتداد المعبر
يكون في العضل الذي في الصدر وفي العضل الذي فوق البطن مثله
في النفس العظيم ولكن ليس يكون للروح سبيل الى الخروج واما الذين
يزمرون بالانابيب او يهيجون صياحا شديدا فان عضلهم يمتد
على ما وصفت من غير ان حبس نفسهم احتباسا صحيحا ولا يترتقا ما
يوابل يكون فيما بين ذلك وقد بان اذا ان امتداد العضل شامل
لهذه الثلاثة الافعال وان الخاص بالنفس احباس الروح والخاص بالروح
بالانابيب والصياح اعتداله خروج الروح وسبب اختلاف هذه
الثلاثة الافعال هي قصبة الرئة وذلك لانها تكون في النخ الكثر
الكابر بعته مفوحة جدا وفي حبس النفس يكون منضمة جدا
وفي الرمر والصياح الشديدي يكون فيما بين ذلك وقد يجب علينا
ان نذكر هذه الافعال اذا اخذنا في الكلام في الصياح واما حبس
النفس الذي مفعته حاصية بالسكبين فانه يكون اذا اتبع البطن
امتد عضل الصدر واسمى هذا العضل الذي فوق البطن والعضل
التي سمي ذبا فرغما لان العضول حسنة تنزل الى اسفل وله
انصامرتة اخرى ان يكون العضل الذي فوق البطن ممتدا

سيهرا فتسكن بذلك الاجتناء الى اسفل الصدر من اجل ذلك سعي ان
تستعمل اذاره الجيوط بان يقوم الذي بذلك خلف الذي تندلك وتفعل
ذلك بالبطن كله واخر يقوم قدام ويلقي الخيط الى خلف على الكفيع
ويديره بيده واخر يفعل ذلك بالاضلاع وبالميل وبالقص ويكون
الامتداد ايضا به وز ويلبى معهم في بعض الاوقات ويعل ذلك
بالقطن على ما وصفت وفي جميع هذه الاجناس يكون الامتداد بالع في
مدة اعضائه ولا يلتوى فيها كلها لانه ليس سعي ان يتحرك في وقت
التسكين حركه متصلة ولا حركه صعبة بل يتحرك حركه مقطعة
فيها اوقات سکون بذلك فيها لان الحركات المتصلة المعبره
خاصة بانواع الرياضة المهيئة واما الحركات المقطعة السهلة
فهي حاصية بالسكبين فلذلك سعي للامتداد في وقت السكبين ان ينسني
في بعض الاوقات ويلبى ويدور في بعضها وفي بعض الاوقات ايضا
للسدير ويلبى عن الرايض الواقف قدامه الى الرايض الاخر الواقف
خلفه وفي بعض الاوقات اذا كان فسلقى على قفاه ممد رجلاه
الى الرايض من يلقا نفسه ثم يعضها اليه وممد الاخرى ويكون ممد
لرجليه بعد انعراج ويكون غيره بذلكه ذلكا موافق فانه
اذا فعل ذلك حفظ الحرارة التي اشأها بالرياضة وامتداد
حركاته الحاصية ويدفع عن بدنه الفضول وبعضها وقد سفع
في ذلك ويعبر عليه حبس النفس لان الروح اذا ادبعت من كل

معنى المهيئة
الرياضة التي تنميها
للمبا طيش العامة

جانب البيت الى الدخول في المسام الدقيقه للضيقة وان تضعط
اكثر من ذلك وانعصرت وان دفعت بفتحة من جميع هذه المسام
وانفتحت معها بعض ما قد لطف من الفضول وقد نجد ذلك عيانا ان
الصناع اذا ارادوا ان ينقوا اثوابا دقيقة صيقه من ارباب
الالات ينفوا فيها نفث سد يد لان الروح اذا جاشت الجذب
بعض الفضول وان دفع بعضها لان الروح يبادر الى النفوذ ويدفع
ما كان قدامه من الفضول ويحب ما كان حواله منها لان حمية
نفوذ الروح يضطر ما كان من الفضول فيها جولا الى ان يجذب
كما يضطر ما كان قدامه ان يدفع وقد استعمل حذاق الرضا
حبس النفس في وسط الرياضة ويفعلون ذلك فيما بين رياضة الى
اخرى ويسجلون ايضا ذلك المودى للسكين وهو الذي وصفته
لنفا ولما يفعلون ذلك لا يرجون البدن اذا انتد انتعب ولستقون
مسام البدن قليلا ليكون ^{البدن} ثقيل حسن الحال مع ما ياتيه من التعب
لانه ان لم يعنا الرايق مما اشبه هذا لم يامن ان يفسد المسام اكثر
مما ننقا لان الافعال الصعبة ممكن ان يكثر عنها انشا متضاده
اذا كانت الافعال اوقات محلفه وانما مختلفه ويكون انسداد
المسام من قبل فضله غليظة كسره ترد عليها نغته واما نقاها
فيكون من قبل ما دونه فليله لطيفه ليس يضطرها شي الى الخروج
جملة ٥ وقد نجد ذلك عيانا في اللات والشباب المعجول

فليلا

انها تغسل ولخرج عنها او ساجدا اذا امهل ان يخرج عنها الاول
والاول لانها ان بدرت بعضها بعض الى الخروج لم يورع عليها ان يرتبك
ويصغط بعضها بعضا فتسد الطريق الذي يخرج منه وما حاجتنا
ان نخرج مما خرج من ارباب صغار ونحن نلج القوم الكبراداه
بادروا كلهم الى الخروج بعته عسروا وجههم من اجل ذلك ان
جامد لمن استعمل السكين فيما بين الرياضة وخاصة من كان من المباطشين
وساد كرم من ذلك ما ينبغي فيما استاتف واما هذا الانسان الذي
كلامنا فيه فليس عرضه جوده بنية المباطسين بل انما يقصد الى الوجه
مرسلة فليست به اذا حاجه الى كثرة الرياضة ولا هو مضطر
طعامه ولا في كثرة اكل لحم الخنزير ولا في نوع الحيز الذي ياكله
المباطشون ولهذا الخصال ليس يخوف على هذا البدن الذي كلامنا
فيه ان يفسد مسامه متى كان حسن الاستعداد والتجبيه بالمرح
الملاوم والتعب المترايبه قليل الاعد قليل واما المباطش فيلزمه
من قبل كفيه طعامه وكثته ان يستتم جميع ما ينبغي ان يفعله
والا لم يورع عليه ان يكون مسامه تنسد ووت الرياضة اكثر
مما ننقا وقد اكتفى مما تكلمت به في السكين وانا مقبل على الكلام
في الاستحمام غير اني اقدم قبل ذلك فاقول انه ان كان بعض
الناس يقدرون ان يفسر هذا الذي فسرته بكلام اخصر واوجز من
كلامي فليلو مني على بطول الكلام ويعذلي وان كان ترك بعض

٤

هذه الآراء الاضطرابية او بعض البراهين المحققة لها وبطلانها قد
 استعمل الاختصار والافعال في كلامه فبلغني ان لا فوج بفعله بل يستحي
 ونجرا من كلام هذا الجارز واما انا فقد كان مكثرا في الشرح في بعض
 مقاله تامة ولم اري ان افعل لاني احيانا اوجز واحتصر طول الكلام
 وذلك لاني لو املت على نوح الاثر الذي الى تكلم بها كثيرا كان
 عندي من الكلام ما اطول به الكتاب بان كنت اشرح وايسر ما قلته
 مما احسب ان فيه الله اجمع كثيرا على من قال خلافه مثل ما فعل
 اسقليقيادس في قوله جسد النفس مثلا للرام فانه قد يدعى الانسان مما
 جدته قريبا ان اجماع ان الحق عليه ويرد قوله وكذلك ايضا قد
 كان مكثرا في الطويل في المقالة الثانية بان كنت اذكر انواع الجروية
 المفردة من الرياضة كما فعل ذلك قوم كثير وفعله ايضا ثاوان
 للاسكنة اني الذي كان احسنهم مدهيا في هذه الصناعة فانه
 وضع اربع مقالات وصف فيها الانواع الجروية من الرياضة وكان
 قد مكثر انا ايضا ان اصفه وكنت في تفسيره ابلغ من ثاوان ومثني
 ايضا ان اذكر انواع كثيرة من الرياضة مساركة للاعمال لان
 ثاوان احمدا طول كلامه في انواع رياضة المباطشين لان غرضه
 كان في رياضتهم فقط وقد يمكن من ايجاب ان يذكروا جميع انواع
 للرياضة في جميع الصاعات فهذا ما قلته لمن تعرض وتبزم
 بطوله هذا الكتاب ولانا مسدي يذكروا الاستحمام فالتكلم

اولا في الاستحمام بالماء العذب السخن لان منفعة اكثر مما انتفع ذلك
 بالكلام في الاستحمام مما الحماة الذي منه ما يكون معتدلا ومنه
 ما يكون شديد الحرارة ومنه ما يكون فاترا ومنه ما يكون صادقا
 البرد فقوم الماء العذب الجار اذا كان معتدلا للحرارة ان يربط وسخن
 واذا كان فاترا وان قوته ان يربط ويبرد واذا كان مفرط في السخونة
 كان في قوته مسخنا ولم يكن في الترطيب مثل الفاتر والمعتدل وذلك
 لان الماء المفرط في السخونة يخرج البدن الى ان يقشع ويتكاثف
 مسامه ولا يستفيد من الرطوبة الخارجية شي ولا يتخلل من فضوله الاظه
 شي وبلغني ان جعل الله كلامنا في الماء المعتدل بقوله
 ان الماء المعتدل في طبعه مرطب مسخن وربما انقرفه بالعرض ان
 يحلل الرطوبة او يملأ اعضاء البدن مادة زائدة او يلبس الاعضاء او يسمع
 او يبرد في القوم او يخلها ويضعفها وفي جميع ذلك قد تعين كونه
 معونة بليغه وقد يمكن ان يحمي افعال كثيرة غير هذه مما هي تابعة
 لما وصفت تحدث عن الاستحمام بالماء المعتدل في السخونة وما وصفه
 من ذلك بل جار ما يمكن ذكره وشبهه هذا الكتاب وانزل
 منافعه في الامراض وانصب لكلامي هذا الفتا الذي فصدى
 اليه واسفه مساقع هذا الماء المعتدل في السخونة ويكون ذلك
 بعد رياضة كما قلت انما ان منفعة هذا الاستحمام لهذا الفتا
 سببه وذلك لانه قد صار الى جميع ملحقا اليه بالرياضة المعتدلة

والسكيب الذي وصفناه ولكن ان استعمل الاستحمام ايضا كما ينبغي
كان ذلك له بعض التسخين لان الاستحمام يلين الاعضاء الصلبة
الممتدة وان كانت داخل الجلد فضله محققة او كان ندوب من
البدن شي وسيل حله ذلك لان هذا البدن الذي كلامنا فيه ليس
بحاج الى شي من هابن الحاصلين وذلك انه ليس بدوب من لحمه اللين ولا
من شحمه شي ووقت الرضا لان هذا اما يعرف في الحركات المفردة
الشديدة وقضوه كلها تستفرغ عند الرضا واعضاؤه الصلبة
تكون في وقت مصيره الى السكيب لينة رخصة فاحتاج اذا الى
الاستحمام لغسل عرقه وما لصبغ به من الغبار ان كان استعمل الرياضة
في موضع غبار او لسخن بالاستحمامه فليغسله اذا ان يبادر الى الابتن
ولا يكتفي في الحمام كما يفعل الذين يدخلون الى الحمام من غير ان
يروضوا ابدانهم ويطحونها بذلك وليس لحاج ايضا ان يطبل المكث
في الابتن واذا اعتزل على ما وصفت فليبادر الى الاستحمام بالماء
البارد ويكون ذلك الما معتدله البرد لان البدن ايضا معتدل
وما ذكر فيها استانفاد لى لابدان لحاج الى الماء البارد وابها
لحاج الى الماء المكسر البرد للسبب بالمفترق الشمس واما البدن
الفاضل اليه فمادام في حال التماسك يسخن ان يحميه بالماء البارد
لان لا يمنع ذلك نفاه فادام من النما الى الجيلة التام ينبغي حينئذ
ان نعود استعمال الماء البارد وذلك لان الماء البارد يقوي

المزده
في ذلك
ما ذكرنا
في السور

البدن كله ويصلب الجلد ويكتفد فيصير مجتملا لما يصادفه من الاوقات
العارضة من خارج وقد ينبغي ان يعلم الانسان كيف ينبغي له ان يتنقى
بالاستحمام بالماء البارد حتى لا ينداه ضرر من اسبالتة بغيره لان كثيرا
من اسوء ذلك دعوا الناس الى بعض الاستحمام بالماء البارد حتى
ان الذين يحبون ان يسهلونه بلجذ صاروا يكرهونه فيسعى ان يكون
الزمان من السنة اول الصيف لكيما يعاد البدن ذلك قبل الشتاء
عادة حبيبه في طول المدة بين الرباس ويكون اليوم الذي يسدي فيه
ذاك كذا الرج اسخن من ساير ايام الزمان وخمار من اليوم ايضا اجترأ وقاته
والست الذي يستعمل فيه يكون في عايه الامتراج فهذا ما ينبغي ان
يقام ونعده من خارج واما البدن الذي يصير الى الاستحمام بالماء
البارد فيسعى ان يكون هنيه على ما وصفه يكون سنة للاسبوع
الرابع من عمره وخاصة وسط هذا الاسبوع ولا يكون حديثه
بعير من بعض الاسباب عرض له في ذلك اليوم او في الليلة السالفة
ولكن يكون صحة ما قيل على حالها الاولى بلحقيقة ويكون من
حالات النفس ايضا في فرج وسرور اكثر من جميع الاوقات
ونذلك قبل استعماله بمنه بل ذلكا اكثر مما كان بذلك قبل
ذلك ويكون ذلك اسد واسرع منه بل ذلك ويكون المتديل
صليا وان ادخلوا الرضا ايد بهم في كما هم وركوبه يكون
فعلهم اكثر استواء لم يكن ذلك بدون ذلك الاول ومن بعد

ذلك يخرج بالدهن كعادته ثم يصير الى الرياضة ويروض به نه رياضه
 مساويه في كميتها لما كان يستعمله قبل ذلك من الرياضة واكثر
 سرعه ثم يصير الى الماء البارد ولا يتباطأ في دخوله فيه ولا يتهيبه
 بل يسرع في الدخول او يطرح فيه بغتة ويكون القصد في سرعه
 الدخول في الماء البارد والطرح فيه بغتة ان يلقى الماء اعما البدن
 كلها في وقت واحد لان ملاقاته لها قليلا قليلا حدث افسعرازا
 ولا يسعى ان يكون لما فاترا ولا من اللوج لان الماء العاتل لا يبرد الجوارح
 الى داخل وما اللوج يبرد من لم يعتاده ويضره فاذا امتد الزمان
 استعمل القتا للاستحمام مثل هذا الماء ان هو التجا الى ذلك ضرورة واما
 في اليوم الاول فسعى ان يجده مثل هذا الماء اكثر الحذر فاذا خرج
 من الماء نك بالدهن حتى يسحق جلده ثم ساول من الطعام اكثر من
 عادته ونقل من الشرب وقد يفعل القتا ذلك من تلقاء نفسه وان
 لم يامر به لان سهوته للطعام بعد الاستحمام بالماء البارد يكون
 اكثر وهضمه يكون اجود وعطشه اقل متى كان يفعل جميع ما
 وصفه على ما ينبغي وفي اليوم الثاني يجده اذا صار الى الرياضة
 اجود سجنه مما كان وتري انتفاخ به نه سبيه مما كان عليه
 عبرانه يكون اكثر اجتماعا واكثر صلابه وابر عضلا ويكون
 جلده اكثر كثافة واكثر صلابه فلهذا ينبغي ان يفعل في اليوم
 الثاني والثالث والرابع مثل فعله في اليوم الاول فاذا طال به الزمان

يعني ماء
 الثلج

امراه ان يستحم بالماء البارد مرس في اليوم ويدلك من بعد استحمامه
 الاول على ما وصفت ثم يصير الى الاستحمام مره ثابته وود امر بعض
 الناس ان يستحم بهذا القتا مره بالثبته وليس ذلك عند محمود لاني اري
 ان الاستحمام مره ثابته يسلخ ما يريده بان يامر ان يمكث في الماء
 اجبنا وندعي ان تعرف مقدر المكث في الماء من الحره في كل
 يوم لانه اذا خرج القتا من الماء وذلك ان راسه بشربه حتى سرعه
 فلهذا دليل على ان مكثه في الماء كان مغتذلا وان راسه البدر مكثه
 طويلا قبل الحس بشربه وسطي في السحونه كان ذلك دليل على انه استعمل
 الاستحمام بافراط فان انت بقطبت في هذه الدلائل قد رنت ان تعلم
 ان كان ينبغي ان يمكث في الماء البارد مثل الوقت الماضي او ينبغي ان
 يمكث اكثر من ذلك واقل منه وقد يكتفيا ما وصفت في
 الاستحمام بالماء البارد لمن كان فاضل الطبعه فانا واصف كيف
 يمكن الانسان اصلاح الخطا اذا عرض لانه وان كان الانسان فاضل
 الله غير مد مومها جوا من جميع اشغال الدنيا وانما يعيش
 لنفسه فقط فغير ممكن فيه ان لا يخطي هو ولا الذي يدبره في
 شي فاول خطأ يقع فيه القتا المستعمل للرياضه واكثره هو
 الاعيا وقد تكلم في ذلك اكثر من الاطباء والراضة كلام كبيرا
 ومن الفلاسفه ايضا قوم قد يكلموا فيه مثل باو فرسطوس فانه
 وضع في الاعيا مقالة تامه فلما انا ولاني اتوقا الطويل تليت

ان امسك عن جميع من تكلم في الاعيان كلام ردي واصف ما لا بد منه
 في حفظ الصحة وابرهن عليه براهين بينة واصف في اول كلامي معنى
 الاعيان ثم اصير الى جوهره فاقول ان بعض الناس قال ان معنى
 الاعيان هو ان يوهما ان جميع اعضايه متثلته ممتدة او الاعضاء التي
 اصابتها الاعيان وجدها وبعض قالوا ان معنى الاعيان هو ان يحس
 الانسان عند الحركة لصعوبه واداء بعض الناس قالوا ان هذا الحس
 غير ممكن ان يفسر بالكلام وبعضهم سموه حسا قرحا وقلنا قوم
 ان معنى الاعيان هو ان يحس الانسان باعضايه كأنها مرضوضه
 او متورمه ومنهم من يركب هذه الحالات الثلاث السبب
 معا اعني الامتداد والقرح والنورم ومنهم من يركب منها
 اثنين اما القرح مع الامتداد واما النورم مع القرح او مع الامتداد
 فجميع الاراء معنى الاعيان سبعة وكلها صادقة في بعض الجهات
 واما في الجهات كلها فغير صادقة وذلك لان الانسان ان وجد
 حس القرح عند الحركة او حس النورم او ظن اذا تحرك ان اعضاءه
 متثلته ممتدة وان احس بهذه من وجه كلها معا وبعضها
 مع بعض فان كل واحد من هذه الحالات يقال انها اعيان
 فجميع ان اصناف الاعيان سبعة ثلاثة منها مفردة بسيطة
 واربعة مركبة واصلاح ما كان من هذه الابدان على هذه
 الصفة يكون على خمس اقسام اخص بكل واحد من الابدان والاخر

الاسان

عام شامل لجميعها وسامفها فيما استاتف واذكر قبل ذلك
 الحال القريبه من الاعيان وهي الحال التي يخلط فيها بعض الناس فيسميها
 اعيان واما يوضح لنا هذه الحال واي العلامات تدل عليها اذ الحس
 عرفنا جوهر كل واحد من حالات الاعيان لانا اعماد كثرنا اعراضها
 لان الظن بان الاعضاء متثلته ممتدة والحس عند الحركة بالنورم
 او بالقرح ليس حالات ثابتة بل اعراضا واما حالات الابدان التي
 تعرض معها هذه التي وصفت فسبعة بلنة منها بسيطة واربعة
 مركبة فلحال القرحية يكون من قبل كثره العضول اللطيفة
 الحادة التي تولد في وقت الرياضة لا حدة امري ما لان الفضول
 العليقة ينحل ويلطف ولا يتقاعظها واما لان بعض الشجر او
 بعض الحجر الرخو بدوب ويتحلل لان هذه الرطوبات التي وصفت
 حب ان يلدغ ونفس الجلبة والحر لحدتها ولطافتها وربما عرض
 من ذلك مرارا شتى اشعرار اذا كانت الرطوبات كثره بينه
 الحدة فهذه صفة الاعيان القرحية واما الاعيان الذي بطر صلابه
 ان اعضاءه ممتدة ولا يحس فيها بقرح فليس يكون في البدن العارض
 فيه فضله بيبه ولكن يعرض في العضل والاعصاب من قبل
 شدة الامتداد عند الرياضة حال تدل على قوة السبب
 الفاعل لها لان العضل مركب من شظايا عصبه ورباطات
 متقسم وممتدة في طول العضلة بعضها مستقيمة وبعضها

نقل الحق
 الحارة

س

الرباطات عصب
 لا حس له ولا حركة
 وممتدة من العظام
 لا من الدمع

منعرجه ومن لم يملأ الخلل الذي فيها من هذه الشظايا فاذا عرض امتداد
صعب امتدت شظايات العضل كلها ويكون امتدادها مختلفا
لان ما كان منها على الاستقامة كان امتدادها اكثر واما المنعرجه
منها فان امتدادها يكون اقل فلذلك لا ينالها من المكروه شيء
واما الشظايا التي تمتد فانه تبقى فيها حال سببها بل حال الى يكون
في وقت التعب حتى يطر الانسان انها تمتد وان كانت ليس كذلك
واما الصنف الثالث من الاعياء وهو الذي لحس صاحبه باعضائه
كانها موضوعة او كانها متورمه فانه اكثر ما يعرض عنه ما
سخر العضلة او فحتمت شي من الفصول الى حولها فان عرض
ذلك في الاوتار والاعصاب سمي هذا الامر اعيا العظام وانما
اشتق له هذا الاسم من الاعضاء الغايظه لان جسمه ايضا يكون
غائبا وذلك لان الظاهر من البدن هو الجلد ومن بعده العضل
المحيط بالعظام واوتار العضل متصله بالعظام فلذلك اذا ملت
الاوتار بعض هذه الالام ظن الانسان ان الالم غايظه العظام
فهذه صفة ثلاثه اصناف الاعياء وقد تركب منها كما
ولته انفا اربعة اصناف اخرانا واصفها فيما استأنف بعد
استتمام الكلام في الاصناف البسيطة وهاهنا حال اخرى
تصل كثيرا من الناس حتى يظنوا انها اعياء ويكون من قبل
السبب المفرد العارض في العضل ولذا ان قد نرى من يصيبه هذا

٢٢
اذا نزع سابه قبل البدن ذابا لضا مراشقل عليه الحركة من غير ان
يكون لحس بشي مما وصفت انفا لا قرح ولا امتداد ولا لحس بالتورم
حاصه لان البدن الذي يصبه هذا الاعياء مخالفه منظره للبدن
الذي يصير الى هذه الحال الى كلامنا فيها لان هذه الحال تقل العضل
وتدبله وتضمه واما الاعياء الورمي فانه يسع البدن ويورمه
اكثرا مما كان عليه في طبعه فهذه الاربعة حالات تحتاج كل
واحدة منها الى صلاح خاص بها وسنخبر ان سدى من الاعياء الذي
حدثه جسا قرحيا وهو الذي قلنا انه يكون من قبل حدة الفصول
فهذا الصنف من الاعياء اكثر ما يكون في الابدان التي فيها
فصول كثيرة وفيها كيموس ردي يهترق وقد يكون ايضا من
قبل التمر الحادته اذا اجترأ الانسان ان يصير الى الرماضه او يطيل
المكث في الشمس وربما كان في البدن الجيد الاخلاط من قبل
افراط الرماضه من غير تخمه وحدث ايضا هذا الاعياء عن الحركات
المسرعه الكثيره ويكون بدن من يصيبه هذا الاعياء متكافيا
مفشع الجلد وتسمعه بقوله انه اذا رام الحركة اصابه وجع
مثل الوجع العارض من القرجه وبعض من يصيبه ذلك يكون
جلده يوجعه فقط وبعضهم يجده الوجع في اللحم الذي تحت الجلد
واما علاج هذا الاعياء فانه يكون بضد الحال الحادته وذلك
انه ينبغي ان يخلل العضله فيسكن الوجع من ساعته وجليل الفصول

يكون بالملك الكبير اللين بالدهن العديم العظم مثل الدهن المسما
سايون واما الدهن الذي له الحجاب من ابطاليا ومن ابيريا وهو المسما
سفانور والزيت الذي يعتصر من الزيتون الغض فكلها مما له
لهذا الوجع جدا وفي الجملة كل دهن يقبض ليس يصلح لمثل هؤلاء وقد
يسمى عليك معرفه قوه الدهن من المذاقه وان كنت لم تجرب
قبل ذلك وقد اتفق انا ايضا في بعض الاوقات في ما قد وثبه
فقد فت الدهن الذي يكون في البستان العربي من سطر وميور
وعرفت ان قوته مثل قوه الدهن المسما سفانور وكذلك ملكه
ان يعرف قوه جميع هذه الادهان ما سمي منها دهن بالاستعارة
وما كان معولا بالقحاح او العقاقير او البات او الاوراق او
الثمار وكل ما كان من الادهان غير معتصر من الزيتون فانه
سمي دهن بالاستعارة لان النوايس انما الدهن عندهم بالخمفه
ما كان معتصر من الزيتون وقد ذكرت ذلك في كتابي الذي وص
وصحته في الادويه وساد كره ايضا في هذا الكتاب في
الموضع الذي سعى ان اذكره فيه واما الساعه فكتفي ان اقول
ان الدهن الذي هو اعذب من ساير الادهان يصلح لهذا الامر
الذي كلامنا فيه مسخ اذا ان يستعمل هذا الدهن مع الدلك الكبير
ويكون قصدا في اليوم الاول ان يمنع الاعيا من الحدوث ان نحن
توقفنا ان يحدث في اليوم الثاني بقصد الى اذهب للاعيا الذي قد

حدث وانما يذهب بهذا الاعيا الرماضه المسكنه الذي يستعمل
وبها حركات معتدله في كسيتها بطيه في كسيتها ونقطع الحركات
بوفات كبره تستعمل فيها ذلك الدن ويكون الايدي التي تدلكه
كثيرة تستقر عليه كلها في وقت واحد ويغطيه حتى لا يسفل
منه جز ومكشوف فسرر وليكون لجل فضوله سريعا وسعي ان يكثر
استعماله لذلك اذا كانت الفضول محقنه في نفس الجلد ولحمته
ويكثر استعمال حركه البدن من حاته في المنف الاخر من الاعيا
وهو الذي يكون الفضول الفاعله له محقنه في العضل لان الفضول
اذا كانت في العضل لم تحللها لذلك وحده وذلك لانها تحتاج ان
يكون شي لحدها من خارج وسي اخر يدفعها من داخل وقد دفعها
الحار الذي يستعمل من الحركه والروح التي تخرج من البدن وامتداد
العضل ومن القوه التي في كل واحد من الاعضاء يدفع عنه الفضول
واما الصنف الاخر من الاعيا وهو الذي ليس صاحبه معه بامتداد
فان علاجه الارط لانه ضد الامتداد كما ان اللبس ضد الصلابه
على ما قال بقراط ان الجلد الصلب يعالج باللين والملتد بالارط
لان اللين ضد الصلب والرخوضه الممتد وقد يستخرج السلي الممتد
في الحالات التي ذكرت في المقالة الخامسة من كتاب الادويه الممتد
المسوطه بصرب من العلاج واما هذه الحالة الحادته عن الرماضه
فان الامتداد يستخرج بالدلك السبر اللين مع الرت العذب المسخ

في الشمس وبالراجه النامه وبالسكون وبالاستحمام بالمياه المعتدله
 في الجزء بالمكث الطويل في الماء الحار وان حمت صاحب هذه العله
 مرتين او ثلثه بفعته بذلك وقد يحتاج من اصابه هذه الاعيا ان
 يخرج بعد الاستحمام بالدهن قبل ان يلبس ثيابه وان دعاه مسح
 العرق الكثير ان مسح الدهن فيمنع ان يخرج بانيه وكالعده ايضا فيمنع
 ان يعاد عليه المخرج بالغداه ساعه يقوم من النوم ولا يقربه دهن
 صادق البرد ولا يده لك ذلك كالمسا وهذا الصنف من الاعيا عرض
 لمركات اخلاطهم حيا اذا اتعبوا في الرياضة القويه التي ليست
 مسرعه فلهذا يصبر من اصابه اعيا صلب جدا بعسر عليه الانفا
 وليس يكون ابدان هؤلاء كثفه ولا مقشعره مثل ابدان الذين ذكرتهم
 قريبا ولكن قد يكون ضامره قله ذابله كانه ان اوليك وتجيب
 الذي يسما انها السخن من ابدان اصحاب الاعيا الفرح واسخى مما
 كانت عليه في وقت صحتها واما الصنف الثالث من اصناف
 الاعيا فيكون من الحركات الصعبه المتواليه وهذا الصنف في
 من اصناف الاعيا ما يورم العضل وينفخها اكثر مما كانت عليه
 في طبيعتها حتى يكون المما شبيها بالورم الحار ولذلك اذا مسسا
 بدن من عرض له هذا الامر توجع للمسا اياه وزادت حرارته
 وقد توجعون ايضا اذا راموا الحركة من تلقا لفسهم واكثر
 ما يعرض هذا الصنف من الاعيا لمن لم يعتد الرياضة واما من

في الحمام

في الاعيا

اعتاد الرياضة فانما يصيبه ذلك في الفرد اذا حرك حركات صعبه
 موائه كثره وينبغي ان يقصد في علاج الصنف من الاعيا الى بلته
 اسيا كما يفعل ذلك جميع من يصبه ورم حار احدها افراغ
 المفضول والاخر سكب الامتداد والثالث بطفيه الا لطلب
 فلهذا هو ادا الكبر القاتر والدك الروي والمكث في الماء المعتدل
 في حرقه زمان طويل كلما سفي هذا الاعيا وان كان لما اكثر فتوره
 كان انفع وكذلك ايضا قد يففعهم السكون الطويل والصرخ المدهش
 وحسح ماسكر الاعضاء التعبه المعينه وريحها وحلل العضو ولعل
 بعض الناس يوهون هذا الصنف من الاعيا ليس لمفرد ولا سببا
 ولا ثالث مع الصنف المذكورين وحسب انه مركب من ذلك الصنفين
 وذلك انه ليس يكون فيه شي اكثر من امتداد الاعضاء العصبيه
 والحس الفرح ونقول ان الحاره قد لحلف في هذا الصنف من الاعيا
 كما انها في كل واحد من الصنفين الاخرين مختلفه ليس هذا هو
 المتميز لعني هذا الصنف من الاعيا وجوهه ولكن ليس سعي صاحب
 هذا القول ان يعلم ان الاسعاخ الخارج من الطبيعه هو حار وهذا
 الصنف دون الصنفين الاخرين وحس الوجع ايضا ليس متشابهه
 في هذا الصنف وفي الصنف الذي يكون مع الامتداد وذلك
 لان صاحب الاعيا العارض مع الامتداد لحس بان عصبه ممتدة
 واما من اصابه هذا الاعيا الذي كالمنا فيه فانه يحس ان اعضاه

هذا

س

كلها مرضوضه الى حد العظام فقد بان ان هذا الصنف مخالف للصغير
الا وليس وليس مركب منهما فهذا اما اردت ايضا منه من ثلثه اصناف
الاعيا وقد تجد صنفًا رابعًا سببها بالاعيا وليس هو اعيا وذلك لانه
ليس يكون فيه حس القرح ولا حس الامتداد ولا حس الورم ولا الكسل
عن الحركة ولكنه نقص البدن وجففة وبعرضه الا بد ان الحية
الا خلاط التي تستعمل الرضا اذ اصارت الى الرضا المفرطة ثم صارت
بعد ذلك الى السكينة في الفضول لجل عند هذا الفعل والاعضا الممتدة
تسترخي ولا تنقل البدن اذ خلا ليس العارض من افراط الاسفراغ
فمحتاج للبدن الذي يصبه هذا في اليوم الاول ان يفعل به ما كان
يفعله قبل ذلك ولا يزداد شيئًا اكثر من سكونه الماء الذي يستخرجه
لجميع الجلاء قليلا وسحقه وقوته واما في اليوم الثاني فمحتاج الى رضا
مسكنه ليس به لينة بطيئة الحركة بطيئة البدن ولتحتاج ايضا
ان يكون الماء الذي يستخرجه جاريا على ما كان في اليوم الاول ولحج
من انزل الماء الجار ويدخل من ساعته الى انزل الماء البارد لتتقاع
جلده وحرارته على حالها فانه اذا فعل ذلك كان جلده فيما سالف
اقل وكان وصول غذا به الى لحمه وجلده اسرع واسهل وليس من
الاسياشي انفع له من هذا لانه لم يجد ثبته اذ سوا العصاره
وليس اللحم فهو لذلك يحتاج الى الاعتدال في الترطيب والصلابة
جميعا يستفيد بها البدن من الغذاء المرطبه ومن اجل ان ذكرت

الغذاء بعد الاستحمام قد سعى ان اصف الغذاء الذي يصلح لمن اصابه
اعيا فاقول ان الذين يصبه اعيا قرحي ان كانوا قد سح اعياهم
فهم محتاجين الى غذا يعبر الذي كانوا معتاديه واقل منه قليلا
وان كانوا من العلة على حالهم فهم محتاجين الى غذا رطب قليل وان
كانوا بعد للسكين يصبروا الى الحال الرابعة فان ذلك قد عرفكم
فسعى ان يكون الاستحمام والاعتدال ملا ومين لهذه الحال واما
الذين يصبه الاعيا الكاين مع الامتداد فهم محتاجين الى غذا
اقل من غذا اولئك واما الذين يصبه الاعيا الورمي فهم محتاجين
الى غذا رطب واقل من جميع من ذكرت وسعى ان يكون الغذاء
باردا قليلا وجميع من نصبه الاعيا محتاج الى اعديه حية
الكموسات مثل الاعدية التي يستعملها هذا القتا الذي كلائها فيه
في وقت صحته وسعى ان يخذل الاعدية المزرعة اذا كان الاعيا ورما
او قرحا لان اللوجه منع الفضول من التحليل واذا كان الاعيا مع
الامتداد وسعى ان يستعمل الاعدية اللزجة ونقل من كمنها واذا
كان هذا على ما وصفت فليس سعى ان يحب من مخالفه جهال الناس
بعضهم لبعض ومخالفة حذاقهم بعض لبعض والجهال وذلك لانهم لم
سعون على رباضة من اصابه الاعيا ولا على لكة ولا على اسحمامه
ولا على غذا به لا تاقد بعضهم يقول ان الاعيا تذهب بالاعيا
وبعضهم يقول ان الراجة تذهب بالاعيا وبعضهم يجهده يقول ان

غداً من أصابه الأعياء سعي أن يكون قليلاً وبعضهم يقول أنه
ليس سعي أن ينقص سعيهم من عذابهم الذي هم معاد به بل سعي أن يربوهم
في الغداً بقدر ما اكثروا من الرياضة وذلك لأن الأعداء سعي أن
تكون بقباس التعب وجد أيضاً قوماً يقولون أنه لا سعي أن يزداد
عذابهم ولا ينقص منه وكذلك أيضاً منهم من يأمر بالاستخدام
بالماء المعتدل ومنهم من يأمر بالاستخدام بالماء الحار ومنهم من يأمر
بالاستخدام بالماء البارد وسبب اختلافهم كله أن التجربة إنما تؤدي
إلى الشيء الذي قد أبصره الإنسان مراراً أكثره وجهة والمطو أيضاً
لا يهتم ولا يستعملونه على التمام كما قد اوصحت ذلك أن قابل بقصدون
به إلى صنف واحد من أصناف الأعياء وتركوا سائر الأصناف كأنها
معدومة وإنما يمكنهم أن يصلوا الصنف الواحد الذي عرفوا من أصناف
الأعياء ولذلك قد نجد القائل منهم أن الأعياء يذهب بالأعياء صادق
إذا كان الإنسان يحتاج أن يروض به نه في اليوم الثاني مثل رياضته
أباه في اليوم الأول والقائل أيضاً أن السكون يذهب بالأعياء
صادق لأن القول الأول أن الأعياء يذهب بالأعياء يصدق ومن
أصابه الأعياء من قبل فضله محققه في نه وخاصة أن كانت الفضله
محققه في العضل وأما القول الثاني أن السكون يذهب بالأعياء
فانه يصدق ومن أصابه الأعياء مع الاستعداد ومن أصابه الأعياء
الورمي والقائل أيضاً أنه سعي أن ينقص غداً من أصابه أعما صادق

أما أحمد من تركنا إياه وقد عرف الإنسان أيضاً استراة التعبير فيما
ذكرت من العلوم أنفسهم متى اخلص هذه لفهم ما أقول مما سعي أن يفتد
به من موضع هذا فاقول أن الجذارة بالرياضة جزو كبير من أجزاء
صناعه حفظ الصحة واعظم أجزاء الرياضة حفظ البدن من الأعياء
وقد اوصحت فيما مضى كيف لحفظ الإنسان البدن من الأعياء المرمع
بالجدوث وكيف لحفظ الإنسان البدن من الأعياء بصل ما قد حدث منه
ولم يكن سعي أن يجعل كلامنا في الأعياء المرمع بالجدوث في موضع سوا
الموضع الذي نصفه فيه كيف يرد الإنسان ما قد حدث من الأعياء إلى
الطبع الأول فمن أجل ذلك جعلنا كلامنا في المقالة الماضية قبل هذه
وهي السابعة من مقالات هذا الكتاب في الأعياء الحادث عن الرياضة
وذكرنا معه أيضاً ما أشبهه من الحالات التي أكثرها تابع للرياضة
وأما الآن فأناستدئ بذكر أصناف الأعياء الحادث عن غير
رياضة ثم نبع ذلك بذكر ما هو مساوٍ لهذه الأصناف في
نوعه فنقول أن الأعياء الحادث عن إفراط الرياضة هو عرض صحي وأما
الأعياء الحادث عن غير رياضة فهو عرض مرضي كما والدلالة انقراط
أن الأعياء الحادث من تلقا نفسه يدل على مرض حدث في الجسم
الفرحي هو بعض أعراض الأعياء وسبب حدوثه حال الأعياء وأسباب
حال الأعياء أسس وذلك أن السبب الفاعل لها إما أن يكون محققاً
في داخل البدن ويسمى سبباً متقدماً وإما أن يكون حادثاً من

حاشية هـ
نسبه إلى الصحة هـ
أي يكون والأسباب
صحيحة

من خارج البدن وسمى سبباً مبتدئاً فاحساس ما تتكلم فيه الساعة اذا
 ثلاثة عرض الاعيا وحال الاعيا وسبب حال الاعيا وكل واحد من هذه
 الثلاثة له فصول خاصه به وذلك ان السبب على ما وصفت الساعة ينقسم
 الى المتقادم والمتهدى والحال ايضا ينقسم على ما اوصفت في المقالة
 الماضية الى القرchie والى مع امتداد والورمه والعرض ايضا له هذه
 الثلاثة فصوله باعنائها وقد ذكرنا ان شئنا ان نسمي هذه التي وصفت
 بغير هذه الاسماء وليس يمكنه ان يربط على هذه الاحساس متى كان
 يريد قول الحق ولا يزيد في فصولها ايضا واما الاعيا القرchie الذي به
 ينبغي ان يندى فانه يحدث جسم موجد كائن في البدن فرجه اما في الجلد
 وحده اما في المركب الاعيا سديدا واما في اللحم الناطق تحت الجلد اما كان
 الاعيا شديدا واما في الجلد واللحم معا اما كان الاعيا سديدا جذا
 فصدره صفه اعراض الاعيا واما حال الاعيا التي هي ما يكون هذا
 للعرض فهي حده رطوبات لطيفة جاره مأكلة البدن وبخسه وبلذعه
 وذلك يكون اما عن افراط الحركات على ما سيجيء في المقالة الماضية
 واما من رده اه كيموس يجمع في البدن فلا يحس الانسان باحتماله
 وافرط يسمى هذا الصنف من الاعيا اعيا من يلقا نفسه واما الحس
 الثاني من احساس الاعيا وهو الذي يحدث حس امتداد فهي كان حدوثه
 من يلقا نفسه فانه بايع لا متلا البدن لان الامتلا اذا احقق في البدن
 امتدت الاعضاء للصلبة وخاصة الى احقان الكيموسات فيها ٥

يريد الورم
 الجار

واما الحس الثالث من احساس الاعيا وهو الذي يحدث حس الورم فانه
 يكون من امتلا ومن رده اه الكيموس الذي ذكرته قريبا اذ الاحتماله
 مع لان الاعيا القرchie ليس يحدث عن كل انواع الكيموسات الرديه
 بل انما يحدث عن الكيموس الذي فيه حده ملذعه فقط وان كان هذا
 الكيموس في الاوراد مختلط بالدم لم يحدث عنه اعيا قرchie وذلك
 لانه اذا سال مع الدم قهرته جوده الدم فلم يشعر الحس بقوة واما يحدث
 عنه الحال القرchie والحس السبيه بها اذا صار الى اللحم والجلد ولم يكن فيهما
 واما الذين يظنون ان هذا الصنف من الاعيا اما يحدث عن الامتلا فانهم
 يخطون وذلك لان الامتلا الذي هو الحقيقة امتلا لا يفعل مثل هذا
 الاعيا لانه انما يفعل الاعيا الذي مع امتداد والامتلا ايضا الذي
 يثقل القوة لا يفعل هذا الصنف من الاعيا لان الاعراض التابعة لهذا
 الصنف من الامتلا ليست تلذع ولا تحس اقربا بل ان كان الامتلا
 لهما سفل القوم النفسانية وكان في حده الكثرة اعني الامتلا اذ ليس في
 هذه القوة بعه نقل وعسر حركه وان كان الامتلا انما هو بقياس
 القوم الحيوانية وكان انما سفلها تبع ذلك بعض ردى وقد وصفت
 ذلك في المقالات الى وصفتها في السبع ووصفت انما الدلائل
 التي يعمل بها الانسان ان السفل نقل القوي الاخرى في المقالة
 التي وصفتها في الامتلا فليس الامتلا اذ اسبب هذا الاعيا الذي
 يحدث حسا اقربا بل حده رطوبات محفنه في الجلد واللحم لان هذه

حدث

العمه الطسعه
 والدلائل التي يعلم
 بها الانسان ان
 التي قد انقلح القوي

الجده مادامت ساكنه بعوت للحس فاد الخركت عزوت من ساعتهما
وحركتها تكون اولاً من الاسباب الخاصية التي ساذ كرها وما استناف
وقد يحرك ايضاً بالعرض اذا اردنا نحن ان نحرك بعض الاعضاء او البدن كله
فحرك معه الرطوبات المحققة فيه غير ان هذه الحركة اذا كانت
سيرة جداً فاصحاً حدث من الاعيان فقط واما الحركة الصعبة المتواتره
فانها حدث اقشعراراً والحركة المتوسطة فيما بين الحركتين حدث
سبباً مما بين الاقشعرار والبرد وقد اوضحت في كتاب علل الاعراض
انه ليس بدفع ان يكون السبب الجار بفعل الاقشعرار والحال التي فيها
تليه وس البرد وقد اكفي الساعة بان اخذ ما اوضحته هناك اسماً
لكلامي هذا ٥ فاقول انه اذا تولدت مصوله ملذعه في اعضاء
حساسة كانت حركتها على ضربين احدهما ان يكون الاعضاء الحساسة
لان فيها قوة دفع ما ليس ملاوم لها تدفعها عن نفسها والضرب الاخر
يكون من الحركة للمعجبة جداً التي تستفيد بها الاعضاء من الراحة
ومن الحرد ومن حراره الهواء الا ان العضول المماثلة الى الحر العفنة متى
حركت حركه معجبه حدث عنها اقشعرار وحمى ايضاً واما العضول
الباردة للطبيعة فانها حدث اقشعراراً ولا حدث حمى ويجب ان يكون
هذه العضول كلها من الكثرة جداً ممكنها به فعل ما وصفه ٥
واما العضول التي يكون سيرة في كسبتها ملذعه عند مصيرها
الى الاعضاء الحساسة او يكون كبره في كسبتها غير ملذعه بالحقيقة

فانها حدث اعياناً قريحاً وانا اذكرها في هذا الكتاب لان العضول
التي حدث حميات يدخل ذكرها في صناعه علاج الامراض والعضول
التي تحدث اقشعراراً من غير ان تشعل حمى يدخل ذكرها في هذه الصناعات
التي نحن فيها وعلاج هذه العضول وعلاج العضول الباقية التي يرد مت
بذكرها منه ما هو عام شامل لجميعها ومنه ما هو خاص بكل واحد منها
وسد في اولاً بذكر العلاج العام لجميعها ونقول انه ينبغي ان يفرغ العضل
او يجلها جاره كانت او باردة لانه ليس العضول كلها يستعمل من الطبيعة
كما لانه ليس كلها يوكل نهضه بطون جميع الحيوان لان السلي المنهض
ينبغي ان يكون ابد اقرب الى الشئ القاضى من كانت هذه العضلة بعدة من
طبع البدن في الغايه وليس يمكن فيها الا صلاح بسى من الجبل بل ينبغي ان
بالمبادره والسرعة ونفريتها كما ان الطعام اذا فسد في المعده غايه
الفساد يسرع ان يخرج به بالقى او بالاسهال وليس يمكن ان يفرغ الكيموس الذي
المدخل للحر وغيره من الاعضاء افرغ سهل كما يمكن ذلك فيما كان
مخففاً في حروف طاهر وربما كان طبع المريض ايضاً غير مختل للاسباب
التي يقدر ان يفرغ بسرعة وكذلك ايضاً مما منع من التفرغ على هذا
للخوسى اخرها ساذكره فيما اسلفه اذ الخفة باقى القسمه الاولى
وهذه هي الخا العلاج العام لجميع العضول اعني افرغها واجالتها ٥ واما
العلاج الخاص لكل واحد من هاتين العصليين فانه يختلف بقدر الخا استعمال
للعلاج العام وذلك لانه ليس ينبغي ان يكون التفرغ بصرف واحد

ولا الاجماله ايها بضرب واحد بل ينبغي ان يفقد ابدا الضرب الخاص بالشئ
المودى وقد نجد الخاص بكل مودى في الجملة الضد وعلى الافراد الشئ المقاد
لكل واحد من هذه الفضول وهذه اوابل الكلام واصوله وبلغني ان شريها
شرها بليغا وبلغني الحق الى كل واحد منها برهانه الخاص به ويجعل الله انما من الخال
للقبحه الحادته في الاعمال الكاين من بلاء نفسه في بقوله لان هذا الصنف
من الاعمال مما حدث من رداءه كيموس فضله جاده قد ينبغي ان يستل ولا
ويجوز هل الكيموس الردى محقق في الاعضاء القليه فقط ام فيها وفي غيره
الا وراى ايضا وليس يحسد على الفضله التي في الاوراد ايلابيا طاهرا
خلا البول وجهه ولكن ينبغي ان الحزن ونزكن مما اصفه لك وذلك انا
نظرا ولا ونقص عن الغد الذي كان يستعمله المريض فيما مضى وبعد
ذلك ننظر هل كان معتادا ان يجمع في رداءه كيموس ردى ونقص
ايضا هل امتنع اسفراغه الطبع عن ما كان معتاده ويتبع ذلك فيقص
رابع هل كان معتادا للرياضه او الاسهال او القي او الركوب او الاستحمام
بما الحمامات وكان يسفرغ فضوله بذلك ثم يوانعنها في هذا الوقت
واما الفحص عن عذابه فيسعى ان يكون على هذه الجمعه اعني هل الحمر مرارا
كثيره تخما عظيمه اكثر من عادته ام هل امتلا من اطعمه كثيره رديه
للكيموس ام هل سرب سوابا عصبيا ابدل عتق ام سوابا علبا ابدل
لطف او تناول ما الحمر او ترك للشراب منه واقبل على الماء وكان
خطاوه في كل واحد مما وصفته من اثار طويل المده ومن بعد ذلك

ينبغي ان يفقد على ما وصفت هل المريض من طبعه معتاد لاحتجاج الكيموس
الردى وانما تعرف ذلك من المسئله هل عرض له فيما مضى اجرب او يهق
او حكه او جمره او نمله او حذام او داء الحيه او داء العلب او قروح
كثيره او ثور قرحيه او شرى او سى احمر مما تولد او اكثر من الكيموس
الردى ومن بعد ذلك ينبغي ان ننظر ونثبت على ما وصفت هل امتنع
شئ من الاسفراغات التي كان معتادها بالقي او خروج الدم من السفلى
او من يا صور او من فرجه عرض في الامعاء او بدور الحيصه ومن
بعد ذلك يفحص ايضا هل كان المريض يده من الحيله في تقا بده ثمر امسك
عن ذلك لانه ربما كان بعض الناس معتادا ان يحال في سقيه بده
بالادويه المسهله في كل سنه في الربيع والخريف ثم يوانع ذلك
باخره وبعض الناس يفعل ذلك بادهويه القي او بالادويه المدرة للبول
او بالادويه المدرة للعرق او باستعمال مياه الحيات الكبريه
او الفريه او البورقيه وكثير من الناس على ما وصفت يتركونه
الرياضه واخرون يتركونه عادته لذلك او عادته الاستحمام او عادته
الى الكاين وكل رمان يعقب شرب شراب حلو وقد بان ان القول
قد اتى على ذكر الابدان ذات الهات الفاضله ولان لا يكون احصا
الاسباب الفاعله للكيموس الردى باقصر جرائ القول ذكر الابدان
التي يجمع فيها كيموس ردى بالطبع وساتكل في هذه الابدان اذا
صرت الى ذكر الابدان ذات الهات الرديه كلام طويل بله فمن

هذه للاسبب الى وصفت سعي ان يحرر من مقدار الكيموس الذي
واما علاجه فسعي ان يخاله في مقدار ان يكون تقاس مقدار الكيموس
ودلته ان كان الكيموس الذي قليلا جدا وكان اجتماعه في
الجاء فقط فسعي ان يكون علاجه سيرا وان كان الكيموس كثيرا وكان
احصانه في قعر البطن فسعي ان يكون علاجه قويا وانا مبدئي بصفه
علاج الكيموس الذي اذا كان قليلا وكان في الحلق فقط ثم اتي به
بصفه علاج الكيموس الذي اذا كان قد داخل الحرق وملاؤه وانتهى بصفه
علاج للدم اذا كان كله غير تقي كغير الفضول واعطف على الاصل
الذي وضعته منه اول فانصب للكلام شابا جيد الكيموسات
قد كان وما مضى به من حوده للسيرة في بدنه ثم انه صار الى سفر
طويل الحاجة اضطرته الى ذلك فلم يملكه ان يروى بدنه كالعادة ولا
ان يستريح وجعل يستعمل الاطعمه الرديه ويركب في عقبه غدايه
او في عقبه عشايه او جمع ليله حتى لا يستريح بالنوم اكثر ذلك وكان
لاخطي في مقدار كميته عدايه ومن اجل ذلك لم يكن يتغير من كانت هذه
صفته كان غير ممكن فيه اجتماع الكيموس الذي كثيرا ولذا ليس
بحاج الى اصلاح طويل بل يكفي بالرياضه المستكنه الى وصفها في
المعاليه الماضيه ووضعت ما سمع به من الغذاء ولذا ليس بسعي ان
اطول الكلام في هذا الوقت بل اجري ذكره فقط واقول ان المقصد
في علاج من كانت هذه صفته من الابدان هو افراغ الفضول التي في

في الجلد لان الالفه انما حدثت فيه وجده ثم اجعل هذا الشاب في جميع
ما وصفته ويكون قد عرضت له معها الحركه كبيره ويكون جده حسن
الفرج في جلده معا وفي قعر بدنه حتى يظن ان جميع بدنه مملوا كيموس
ردي فمن كانت هذه صفته لم يروى بدنه ولم يحرركه بشي من الحركات
بل نامره بالنوم والسكون والامساك عن الطعام جميع بهاره فاذا امسا
مرضاها من خايلنا وحممناه بالما المعتمد في حرقه وغذاه وناه بعدا
جده الكيموس وجعلنا دالسا حسا وقللناه ولم يمنع من السراب لان
للشرب ابلغ في اصاج الكيموسات التي قد نهت على النصف من سائر
الاسبب وهو مدر للعرق والبول والحلب النوم لا بالحاج ومن كانت
هذه صفته ان يقصد الى ما كان في عاياه الرديه من الكيموس المحتج
في البدن مما لا يمكن فيه ان ينصرف فندره بالعرق والبول ويقصد
الى ما كان منه قد بضع بصفه نقيه فسقمه ونظفه وانما يكون ذلك
بالسكون والنوم وان سكن هذا العرض بعد فعلنا هذه الاسباب التي
وصفت فسعي ان يرد الساب الى عادته قليلا قليلا وان مكه العرض
الى اليوم الثاني فسعي ان يفكر في علاج اقوى من العلاج الاول وخامه
ان كان انما يحس بالاعيا بالليل او كان يعرض له عشائ او سهر او طن
نومه مضطربا ليس يستغف لان من كانت هذه صفته سعي ان
كانت قوته صححه ان يفعل به احدى خليين اما ان يقصد له عرقا واما
ان يشمله ويحده ويميز الى اي هابن الحاصلين هو احوج على ما اصفه لك

فيما استأنف وان كانت قوته ضعفه وليس ينبغي ان يقصد له العرق
 منه واما البطر فاسهله باعتداله وسامف الاسهله المعتدله فيما
 اسانف بعد ان اميز واجتد الاسيا الى هي استيق منه لان القوه متى
 كانت صحيحة وكان الاعيا باقيا ينبغي ان ينظر وتثبت هل مع الكمور
 الردى الفاعل للاعيا كثره دم او كثره كموسات خام غير بصحة
 ام هو وجهه حلوا مباد كرت فانه ان كان مع كثره الدم فسد ان
 يقصد العرق او بفعل ما سبه فصد العرق مثل شق الدم من السفلى
 وافرعه من النسا من الرحم واذا لم يكن ذلك سرطنا الكعبير
 ثم اتبعنا ذلك بالاسهاله واخاص بالكموس الردى وان كان الكمور
 الردى وجهه حلوا من كثره الدم فسد ان يقصد الى افراغ الفضله
 للعالبه خاصه وقد تغلب في بعض الاوقات فضله المره الصفراء
 او المره السوداء وربما غلبت فضله البلغم المالح او اللامس وكل
 واحده من هذه الفضول اما ان يكون ما يبه واما ان يكون غليظه
 واما متوسطه القوام وانا اذا كر علامات هذه كلها الساعه
 فاقول متى كان الاعيا يعرض مع شي من الثور فمعرفة نوع الفضله
 من ذلك سهله وان كان الاعيا يعرض من غير ثور وكان حده
 في رجبه الكموس فانت قد تعلم معرفة نوع الفضله الفاعله
 للاعيا من الاطعمه السالفه ومن ساير ما عرض له فيما مضى وان كان
 الاعيا حدث في بدن ردى الكموسات فقد ينبغي ان يستدل

من ذلك بعض الاستدلال وسامف هذه الامزاج وما اسبمها فيما
 اسانف واما الساعه فان مقبل على ساير ما يمكن ان يخن منه على نوع
 الكموس الردى لانه متى كان الانسان في سيرته كبير البطاله اجمع
 في بدنه كموس بلغمي ومتى كان بدنه على اللعب الكبير اجمع في بدنه
 كموس المره الصفراء او كموس المره السوداء امله للصيف وكموس
 المره الصفراء واما الحريف وكموس المره السوداء وسعي ان يفقد طول
 اللعب لانه متى كان اللعب طويل المده كانت استحاله البدن الى الكمور
 المره الكبير السوداء بعد ذلك واللعب ايضا الكاين مع العرق الكبير
 يغلب الفضله واما اللعب الكاين لا عرق فانه يرو الفضله كما عرض
 ذلك في الستة وفي كل مزاج بارد من الهواء وسعي ايضا ان يفقد
 في هذا الوقت ويغص عن كميه البول ويغص اصابع كعبه العرق
 لان بعض العرق يكون حامضا وبعضه يكون ملحا ومنه ما يكون رائحه
 مثل رائحه الجواه او مثل رائحه الرهومه وقد يمكن ان يفقد
 ذلك بالطرحه في وقت الاستحمام لانه قد يكون العرق مرارا كثره
 مره حاله مثل العرق الذي يرش من بدن اصحاب البرقان وقد سهل
 عليك الاستدلال من لون العرق قبل مذاقه فانه قد يكون اصفر
 سبيها بالمره الصفراء اذا كان من قبل لعب مواترا وحر صعب وربما
 كان على لون الجلاء ويسمى بالسريانيه يصوبها مثل المره الحلاويه التي
 لسمي مره حمرا وربما كان ايضا متوسطا لونه مختلط من اللونين كليهما

حاشية ٢
 هذا الطرحه
 المذكورها هنا
 هو من جلود باب
 مسح به الاسانف
 ونحوه فيه ٥

حاشية ٣٥
 يعني خلا الصاغه
 وهو الشكار ولونه
 الى الصفرة ٥

كأنه اصفر ما يلا إلى لون الجلامثل كيموس المره للصفراء وقد مضى
 أن يرى ذلك في القي والاسهال لأنك قد هذا الكيموس إذا برد إما
 اصفر وإما على لون الجلام وهو الذي سمي احمر وإما مختلط بينهما جميعا
 وحسب أن يكون ما يسه الكيموس المحقق في البدن سببه به غير أن العرق
 يدل على الكيموسات الغالبه في البدن كله وإما البول فاما يدل على الدم
 المحقق في الاوراد والعروق فقط وليس سعي إذا أن نترك شيئا من
 الدلائل بل يفقد العرق على ما وصفته وناما المرص ايضا ان يدوقه
 لمحقو ذلك لاستدلانا ورسماعر خان يدخل العرق المنحدر من الجبهة
 وما يليها إلى الفم فيدوقه المرص من غير أن يامره على ذلك ونسعى ايضا
 أن يفقد قوام البول ولونه وتثبت فيهما ولا تفعل عن الحمى عن ما
 يرسبه في البول وما يطفوا عليه لأن هذه الاسباب تدل بالحقيقة
 على حال الدم الذي في الاورده فان كان الدم د ومرة وحسب أن يكون
 ما يسه ايضا ذات مرة في نوعي المره كلاهما وان كان غير يصح بل يجرى
 فمادام غير يصح بالحقيقة فان البول يكون ما يسه ولا يكون في اسفله
 سي راسية ولا في اعلاه شي طافي فاذا اضح طهرت فيه هذه التي
 ذكرتنا وطفت فوقه غمامه رفيقة مثل التي الذي يكون فوق الطبع
 اذا برد وان كان البول خائرا مثل بوله الدواب فانه يدل على أن
 الاوراد مملوه كيموسا خاما وان الطبيعة ليست متمسكة عنه ولا
 تقوى على احكام هضمه وان كان البول الخائرا تشرح الانفصال ويكون

الاوراد

الس الذي يرسب منه اسفل ابيض امس مستويا فانه يدل على ان الطبيعة
 قد وانه تنان يفقر العضول كلها وان كان البول اذا برز صافيا خمر
 خمر من ساعته فان ذلك يدل على ان الطبيعة قد احدثت في الانصاج
 الكيموسات الخام وان كان خثرا البول من بعد وقت طويل دل ذلك
 على ان الطبيعة ليس باخذ في انصاج الكيموسات الخام قريبا بل بعد
 زمان ولذلك سعى أن يكون الدليل العام الذي يدل على البول الخائرا
 انفصاله ان كان سريعا وان كان بطيئا او لم يكن تنه وان كان انفصاله
 سريعا وكان الراسب في اسفله ابيض امس مستويا دل ذلك على
 ان الطبيعة اقوام الكيموسات التي يريد انصاجها وان كان الراسب
 في اسفل البول حسنا وكان انفصال البول زمان طويل دل ذلك
 على ان الطبيعة يفقر الكيموس بعد زمان طويل وان لم يفصل البول
 تنه او كان الراسب في اسفله رديا دل ذلك على ان الطبيعة
 ضعيفة وانما بحاجة الى معونه حتى يقول على هضم الكيموسات
 وانصاجها وكما ان البول يدل على حال الدم الذي في الاوراد والعروق
 كذلك العرق وسائر ما يظهر في البدن كله يدل على ما في البدن
 لان احساس الحرارة ماكثر من العاده يكون اذا علت عليه الكيموسات
 للحرارة وحس البرد يكون اذا علت الكيموسات الباردة ومعنى علم
 على البدن البلعج كان منظره ابيض ومتى علت عليه المره كان
 اصفر اللون وان كانت المره خالصة ليس بخالطها شي اخر كان البدن

على لون الجلد لان اللون لهما هو للكموسات لا للاعضاء الصلبة من كانت الكموسات
لم تعرض الي قعر البدن واما تعرض لما ذلك من قبل البرد او من قبل الاكس
لا فتعوارا ومن قبل الالام العسائية مثل الخوف والغم الشديده والحل
الحادث فان لم يكن مما وصفت شي لم يعرض الكموسات الى قعر البدن
نته كما انها لا ينصب الى الجلد اذ الحركه اليه حركه صعبه دون ان يلم
النفس بعض الالام او يصاب البدن من خارج جرم مفروط فلهذا متى غضب
الاسان غضبا شديدا او حرد او رجعت الكموسات وطهرت بعد
غوصها وقت الحل وليس ينبغي ان ينظر ويستحس في لون البدن مع
ان لا يستدل لال على الكموسات من الوانها غير كاذب ان لم يقع سبب
غير شئ خارج اما بارد واما جار او بعض ما وصفت الساعه فكما
ان البدن اذا ازداد سوادا ذلك على ان كموس البلغم قد غلب
عليه واذا اصفر ذلك على ان كموس المره الصفرا غلب عليه
كذلك انما اسمائه من لونه الطبعي الى الحمرة الكبيره يدل على ان الدم
غالب عليه واسمائه الى السواد الكبير يدل على ان المره السوداء غلبه
عليه وربما طست ان لون البدن سيبه بلون الاسيب وتراه ايضا كان
لونه مختلط من البياض ومن لون السما وربما كان على لون السما
من غير ساض وهذه الالوان كلها تدل على كموس عالب خام وهو
نوع البلغم غير انه اقل رطوبه من الكموس الذي سمي به على العاده
بلغم اكثر ما يكون بل لزوجيه فان كانت له لزوجيه فان فارت

من

فرا كسا عورس سمي به زحاحيا وهو في عناه البرد الا انه اقل عظم
من الكموس الذي يفرد به باسم الحام وحمله هذه الكموسات بعجم
البياض والحاميه وكل واحد منها يسمى باسم غير اسم صلبه وليس هذا
وقت فصلها كلها لانا لا نحتاج الساعه الى العرض السامع لجمعها
وهو انها باجمعها لم يتجها الطبعيه بصوحا محكما بل بقيت خاما والدم
موسط فيما بين هذه الكموسات ذوى المره وبين الكموسات الحام
لان الكموسات المرته يكون اذا افراط على الدم الطمع واما الكموسات
الحام الملحميه فايها يكون اذا لم يستحس كون الدم وكل واحد من هذين
الحسين من الكموسات اصناف جزويه غير مساهيه وقد جدها
قوم كانوا جبرين بهذه الاسيا خذاق في انواع فليله العدد وليس
بحب ذكرها في هذا الموضع كلها بل يكفي بان جمعها كلها في جمله
واحدة ولجعل هذه الجملة مقصدا وعرصنا فيما ينبغي ان يفعلوه من
اجل ان تعرض هذه الكموسات يكون قبل ان تسحب الغذاء الى الدم
بالحققه وبعضها هي تصبغ على الدمف وبعضها غير تصبغ نته
وبعضها ناقصه من نوع الدم بمصانبا سيرا وبعضها يكون من بعد
استحاله الغذاء الى الدم وهي التي تدعى افراط الحراره وهذه ايضا بعضها
سيرا البعد من الدم وبعضها كبير البعد وبعضها اكثر بعدا قد
تبين من كانت الكموسات تسير البعد من الدم الى جدى الحميس
اعني ان يكون بينها وبين مولد نوع الدم شئ يسير او يكون الحراره

لم تعمل فيها سناً بعد كون الدم فيميلها الى المره فا قدم على فصد العرق
ولا تهيبة ومتى كانت الكهوسات بعينه عن الدم الى احد الجفنين فلا
تقدم على الفصد بل احذره وتخوف ان تسجعه ومتى كانت الكهوسات بعينه
جدا من الدم الى احدى الجفنين فليس يدعى ان يستعمل الفصد منه وسعى
ان يستعمل ايضا كمنه فان كان الدم الحيد قليلا والكهوس الاخر
كثيرا وسعى ان لا يقرب الفصد وان كان الكهوس قليلا والدم كثيرا
فا قدم على الفصد ومن بعد ذلك فاسهل البطي على ما وصفت لك انفا
بعد ان يستعمل في كميته الكهوس الغالب وكيفية وان كان بعض الناس
يمنع عن مواته المبطية في افراغ الدم شي من الجنا للفرغ لما كان منه
لا وجئنه وسعى ان يسهل بطنه اسفالا قويا وان جبر عن الاسهال
ايضا وسعى ان يفرغ فضوله بالجنا عبر هذه من الجنا العلاج الا ان من
كانت طبعته على ما وصفت من الصحة لم يعسر عليه شي من هاديب
الصرب من ضروب الاستفراغ واما سائر الطبايع فسعى ان يستعمل
في استعماله افراغها بهما ولجيد المسر في ذلك على ما انا واصفه
وما استأنف بعد فراغ من الكلام فيمن كان طبعه حيد الكهوسات
فا عمل على ان صاحب الطبيعة نصبة اعيان من قبل رداه العذا
ولقد الدلائل الظاهرة فيه تدلنا على ان في اوراده كهوسات
كثيرة محمجة تصبغ على الصفه وفي جميع بدنه كهوسات
ملذعه عنها حدثت الاعيان والدم ايضا في بدنه كثير وسعى اذا

على ما وصفت ان يفرغ دمه وتسهل بطنه بعد ذلك بطنه بالخروج الكهوس
العالب فان لم يواتى في اخراج الدم فسعى ان يزيد اسهال بطنه وان
كان غير محتمل للخليل جميعا فسعى ان يطلب وجها اخر يرد به البدن الى سخته
الا وله وان لم يمكن ذلك في سرعه فعلمناه في زمان طويل ومراد
ان الفصد في اصلاح ما كانت هذه صفته من الحالات الى شين اخرها
ايضاح الكهوسات الحام والمتصفه البصوح التي تولد قبل استحكام
الدم والباقي افراغ الكهوسات الحادة الملهذه التي تولد بعد استحكام
الدم قد سعى ان يمنع من حدثته هذه الاله من كل حركه صعبه
ومرخه مرخا رفيقا ونه لكه بالدهن دلكا رفيقا ولحمه استحماما
رفيقا ثم نامره بعد ذلك بالسكون والامساك عن الطعام وان امكن
فيه البصوح واخلل ما كان رديا ليصل مثل النوم في عقبه الحمام
فان جربنا على ما وصفت انفا هل سيكن الا عيان في اليوم الاول فوجئنا
الرجل مضنا فسعى ان نجعله في اليوم الثاني وجبره على السكون والامساك
عن الطعام حتى نجعله ايضا مره بانيه او بالثاني ان امكن ذلك من غير
ان يغتدى شي ويكون ومنايس الاستحمام الاول الى الاستحمام الثاني
ساكننا بامام والحمام بعين في حلب النوم لان جميع من يستحم بكثرة نومهم
ان لم يكن هناك مانع اخر قوى فان النوم سبب للمفعه ودليل
عليها كما ان الذي لا يقدر على النوم في عقب الحمام يكون ذلك
سببا رديا ودليلا لا خير فيه وقد يمكن ان يستدل على الامور

امرتاه بالنوم لانه ليس
شي ينفع ما لم يكن فيه

اولاهم

الغالبه بالسهر والنوم لان الكموسات الباردة تحدث سبباً وبوماً طويلاً
والكموسات الحارة تحدث سهرًا وان حدثت عنهما نوم كان مضطرباً أكثر
الاجلام حتى يسبح صاحبه النقطه ويبغى ان يغدو في اليوم الثاني مثل
الغذاء في اليوم الاول اعني بالجسم للسيرة لا بما ان اكثرنا عليهم من الطعام
وهم يحلون في الاسراع كان ذلك ضد ما ينبغي وان معناه هو الطعام
نته اصابعهم الحسنة معده هم وضربها ذلك واضعف قواها وزاد
في الكيموس الردى ولذلك ينبغي ان يغدو وهم بالقليل من الطعام وان
امكسنا جعلنا ذلك كشك السعير محضاً وان لم يفعل ذلك فسبغى
ان يغدو وهم بالحديد روس المجهول على صنعة كشك السعير ولا سيما
متى يوهنا ان في الاوراد او في البدن كله كموسات خام كسره
مختلعه وان لم يخلط مع الحديد روس سي من الخلقة كانت لرحا ولم
يصح لمثل هذه الابدان ولذلك يكون مسدداً المسام البدن غير منقى
لها واما الحجاج من كان في بدنه كموسات عليطة لرجه مثل
اصحاب اللغز الى شيا منق واخلوا والكيموس المتولد عن الحديد روس جيد
ومن اجل ذلك كان يغدو الكموسات الردية غير انه من لم يخلط
معه خل وكراث حتى يخال لروحه كان مسدداً للمسام وكان عذابه
لمثل هذه الابدان اكثر طنة لئلا صار كشك السعير لها ولي احمد لانه
يغدو وهم باعتداله وسفده في المسالك الصفة ولا يمنع من ذلك
مانع كما تعرض للحديد روس بالصفه وخرج واخلوا ونقى المسام ونقطع

ايضا واخل غلط الكموسات غير النضجة والمستفدة النضوج ايضا
ولقد هذه الاسباب كان ما الشهد بافجا لهر والسكس ايضا واما
العسل والعلل والرسل وجميع الاسيا الى تقطع الكموسات العليقة
ولها من غير ان تحدث سبباً من الكموسات الردية وسافه هذه
الاسيا فيما اسافه واما هذا الموضع فجميع ما وصفته وما
انا واصفه فانما اذنت به المباله واصح الخوب كطخ الشعير
واصح القول الحس واصح السمك ما كان على الرضاض واصح
الجبر ما خبر في النور وكان يقيا محتمراً واصح اللحوم لحوم الطير
واصح الطير ما كان منه حلياً واصح الاسرى السكس وما الشهد
والسراب الابيض اللطيف وفي الجملة جميع الاعديه الى تولد كموسا
جيدا واخلوا من غير ان يكون لرجه ولا تولد كموسا غلطا ولا يغدوا
غذا اكسرا واما الاسيا التي تذر البول فليست احمد استعمالها وهذا
الوقت ولا سيما الاسيا الكسرة الاسنان المده بيه للدم لان الكموس
المز مع لحوده النضج ليست به حاحه الى مثل هذه النوير وهذا كله
ينبغي ان يفعل على ما وصفت في اليوم الثاني والثالث والرابع وان
كان ايضا من الاعيا قد سكر وحسنت بشرة البدن وكان اليوم
على ما ينبغي والبول ايضا ينضج فيسبحى ان يترك البدن ذلك
كسرا ونروضه رياضه يسيره واذا جعلنا ذلك ان كان من
الاعيا قد ذهب بته فسبحى ان ترده الى رياضته الى هو معاده

وان كان قد تفرقه شيء من الاعراض ومن العلامات فسعى ان يست
 فيه ويغير العلاج قليلا قليلا فان كان من الاعيا وحده قد
 رجع وبست العلامات الباقية كلها حسنة عالنا الاعيا بالسبح
 وان كانت العلامات مختلطة مصطربة وكان الاعيا قد ذهب
 امرنا بالسبح الطويل وان احتملنا الخللان كلتاها سريانا في سيره
 السيرة الى استعمالناها قبل ذلك اسفح بها حتى اجترانا ان يرويه
 وهذا ما اردناه من اصلاح هذه الحال المذكورة واما ان كانت سائر
 الاسباب الباقية موجودة في هذا البدن الذي اصابه الاعيا وكان
 الدم الجيد فيه قليلا والكموسات الحام عبر الصنعة كثره
 فانه لا تسعي ان يفصله العرق ولا سهل بطنه ولا يراض ولا
 يحركته وذلك لان قصد العرق لخرج الدم الجيد ولجذب الدم
 الردي المحتج في الاوراد التي في الكبد ومخاري الغذاء الى البدن
 كله واما الدواء المسهل فانه مراد اساولوه احدث بهم مغص
 وتلباع وصغر نفس ولم يخرج منهم شيء لان الكموسات الحام
 كلها بطيئة للسيران عسرة للحركة لعظمتها ولزوجتها فهي لذلك
 تقدم فتسبب المسالك الصيقة التي فيها يصير الى المعده التي الذي
 يخرج في الاسهال ومن اجل هذا السبب بقا هذه الكموسات لا
 تسفرح وطبع غيرها ايضا من الاستفراغ وقد اشار انقراط
 في ذلك بكلام وجيز وقال انه سعى ان يفض ما قد يضر ويتروك ما

بالسكون

بالا بده

لانا قد جدد ذلك نافعنا لمن اصابه اعيا ورمي والعايل ايضا انه سعى ان يغير
 بالغذاء الذي كانوا معاديه صادق لان ذلك قد عرف من الحربة
 انه مستقيم فمن اصابه الاعيا للفرح اذا استكنوا تسكينات املا
 والعايل ايضا انه سعى ان يزداد في غذاءه صادق في الحال السببية
 بالاعيا وهي التي يصير اليها كثر من نصبه الاعيا للفرح وكذلك
 ايضا العايل انه سعى ان يستحمون بالما المعتدل صادق لان هذه موافق
 للاعيا العارض من قبل الفضول والعايل ايضا انه لا سعي ليعملون
 بالما المعتدل صادق لان هذا موافق لمن اصابه الاعيا الورمي ومن
 اصابه الصنف الرابع للسمية بالاعيا وذلك لان اصحاب الاعيا الورمي
 يحاحون الى ما هو اقل جرا واصحاب الحال السببية بالاعيا يحاحون
 الى ماء كبر الجوز وقد طر بعض الناس ان هذه الحال اعيا وبعضهم
 لم يصفها ولكن اساروا على من خوفوا عليه الاعيا ان يستحم بالما
 الحار وراموا ان يجربوا بالسبب في ذلك على نحو ما فعلناه نحن
 انفا فقال بعضهم ان الاستحمام بالما الحار يؤدي الغذاء الى الاعضا
 وبعضهم قال ان الاستحمام بالما الحار يعبر على الاعنة او لمر
 يشرحوا لنا كيف يمكن تؤدي الغذاء الى الاعضا واعتداهما ان يدفع
 كون الاعيا ولا فسروا ايضا معنى الاعيا واكثرهم لم يقل في ذلك
 شيئا وبعضهم اجترأ ان يقول جزما ان الاعيا ليس فان اعطيناهم
 ان الغذاء يذهب بالبس ولا سيما ما كان من الاعدية رطبا وان اكثرهم

في نقل السحق
 الا انهم لم يعرفوا من
 اي طريق صار يفرج
 الغذاء والعددية
 لمعان من حدة
 الاعيا

لم يقدر ان يتكلم بهذا فانا محققين وليس ذلك علاج الاعما ولا سبب حفظ
البدن منه لان لا حدث بل اذا بست الاعضا على ما وصفت من غير ان
يحدث فيها امتداد ولا فضول لطيفه چاده ولا حال ورميه وسعي
حسد ان يغدو والاعضا الي بست من قبل الاستفراغ بالاعديه
المربطه فانك ان لم تحيد غذا للبدن رايته بعد يوم قد ازداد
قضاؤه وبسا اكثر مما كان عليه وقد يحسب بعض الناس ان هذه
الحاله اعيا فظنوا انهم قد فعول كونها بالاستحمام بالما الحار وبالغسله
الكثوره وقد انجب من كثير منهم مثل عجي من باون الرايف كيف
لم يقولوا ان الاعيا المستحجر يعالج بمثل ذلك لانه ان ظن بعض الناس
ان هذه الحاله التي ذكرتها هي تعب فسعي ان يدفعها اذا كانت
ومنعها قبل ان يكون بالاعديه وان ظن انها واحده من حالات
الاعيا التي هي بالحقيقه اعيا فسعي ان يغدو ولا كل من اصابه اعيا بالليل
من غذا ان كان الاعيا يتوقع ان يكون وان كان قد استحجر لانه
ليس يقدر احد ان يقول ان هذه الحاله الرابعه سببه بالاعيا اذا لم
تصلح في اليوم الاول لجوده الاعتد صارت الى احدى تلك الثلاث
الاخر لانه ان كان انما يعرض فيها بس وقط وليس يمنع ذلك شي اكثر
من المصافه وان كان البس مع حراره لم يومن حدوث الحمى ولكن ليس
بالاعيا والحمى شي واحد وان كان اكثر من يصبه الاعيا الحمى فذلك
قد يجني العجب من باون فيما كتب في مقاله الرابعه من كتابه

في الرياضه اذ ذكر الرياضه الثامه حيث يقول انه ان عرض اكثر ذلك
في اليوم الثاني لمن استعمل هذا الصنف من الرياضه اعيا وان الاستحمام
بالما المغلي يدفع عنهم امكان قبول الاعيا وذلك لانه يشعل ظاهر
البدن فيجذب الغذاء كما تحب المحميه ثم يقسمه في العصب
المعني ٥. وقد جده في قوله هذا انكلم بكلام خفي بقوله يقسمه
لانه قد يمكن الانسان ان يفهم هذا الكلام على هذه الجمه اي ان ظاهر
البدن اذا احتدب الغذاء كما تحب المحميه اعطا بعضه
للعصب ويمكن ايضا ان يفهم على خلاف ذلك من هذه الجمه اي
ان ظاهر البدن اذا احتدب الغذاء الذي يصير الى العصب قسمه واخذ
بعضه فيكون اسنان الجلد على جمه المعني الاول نافع في جوده الاعتد
لاني احسب انه اراد بظاهر البدن الجلد وعلى الجمه المعني الثاني
يكون اسنان الجلد نافع في قلله الاعتد فليس يمكن اذا الانسان
ان يفهم معني باون في كلامه هذا واما في موضع اخر وفي مقاله
الثامه من كتاب الرياضه فقد يمكن الانسان ان يفهم عنه انه يجب
ان يكون غذا من بعد الرياضه الثامه فليلا مع انه لم يوضح ذلك
ايضا لاي الجمات تشير بفعله لان غذا قد يجعل اقل من العاده
اما لان البدن ليس به جاجه الى غذا الاول كله واما لانه لا يقدر
على هضمه ولحاله ولكن ليس يمكن ان يفهم على البدن الكبير الرياضه
انه عبر محتاج الى عاده من غذا واما الخصله الثامه فمن صدق

فيه ومرة يكذب وذلك لانه ان كانت قوة البدن الهاضمه ضعيفه
 كانت صدقاً وان كانت ليس بصعفه كانت كذباً وسبغى ان يفهم
 اننا لم نعني بالقوه الهاضمه القوه الى البطى او في الا وراو في
 الكبد بل اردنا بالقوه الهاضمه التي في كل واحد من الاعضاء التي
 بعضها العضل الذي فيه الجال الى اليها قصدنا لان العضل اذا
 حلت بالرياضه صارت ناحله بابسه فان كان يحولها وبسها يسيراً
 امكنها ان يهضم من الغدا ملحقا باليه وان كان للعضل قد اخوجه
 الخول والسبح عن طبعته جدا لم يكن ان يهضم من الغدا مقدار
 حاجته ولم يفهم ثاوان سى من هذا ولا مزه لانه وان كان يصف ان الماء
 الجار ينفذ من بعد الرياضه التامه فانه لم يقل ذلك من منط بل انما
 حفظه من تجربه وقد نقر ذلك كسابه حيث يقول انه ان كان
 المنطق موافقا لما وصفت فنعم الاتفاق ذلك للافعال وان لم يكن
 موافقا فليس ينبغي ان يدفع ما كانت افعاله تشهد له وان لم يوافق
 المنطق فلو كان باون عند ما حمد استعمال الماء الجار على في الحالات
 ينفذ وقرانه لا يعرف السبب في ذلك لكان ممن يسوجب ان يصف
 عنه ولكن لانه قال ان الاستحمام بالماء المغلي يافع في اثر الرياضه
 التامه قوله مرسل ونحن نجد انه يتبع هذه الرياضه حالات كثيره
 استوجب الاجابه لانه لم يوجد جميع ما ذكر بعض في اثر بعض وقد
 يعلم ثاوان ايضا انه ربما اعقب هذه الرياضه اعياء ورمى وترم لذلك

حاشية
 انما يعنى بالبدن الذي قد
 اراد من رياضه كثيره
 واستخرج من الروح والجوار
 وورد ما لا يدرى لانه
 يعنى الى عمق البدن فانه
 يعنى الى اعمق الاما
 وورد في قوله لا اعطاه
 الما طينه واما الجار فانه
 معناه لا اعطاه على طينه
 الجار فانه يكتفى
 للمسامع كانه من السبح
 الجار واما الجار فانه
 الجار واما الجار فانه
 الجار واما الجار فانه

الاعضا الى بنائها وسبغ اكثر مما كانت عليه واذا ذكر الصنفين
 الاخرين من الاعيا اجراهما في كلامه محرى صنف واحد وذلك من
 جهة العرض العام المخالف للاسفاح الخارج من طبيعته لان البدان في
 ذلك الصنفين وفي الصنف الرابع الذي كان كلامنا فيه يدق ويقف
 وليس يلزم وان كان تشمل هذه الثلثه عرض واحد ان يكون كلهما
 واحده ولكن في الاعيا الحادث من قبل امتداد الاعضاء العصائيه
 ليس ينبغي ان يستعمل الاستحمام بالماء الذي حرارته اكثر من العاده وذلك
 ايضا لا ينبغي ان يستعمل الاستحمام بمثل هذا الماء في الاعيا الحادث
 عن الفضول واما في الفزاة الحادث عن غير فضول ولا امتداد
 فيسبغى ان يستعمل الاستحمام بالماء المفطر في السحونه لان هذه الحال
 تكون اذا حلت البدان في الرياضه في الاكثر سببها بالجل الجال
 العارض من طول الامساك عن الطعام فاصلاحها اذا يكون
 بالرياضه بدل ما استفرغ وليس يمكن ذلك والجله رحو متحلل والجله
 ينبغي ان يجمعه او لا يجمعه او لا ويكافئه ويشده لينفع بكثره
 الغدا واما لجمع وسكاته ويشده بالماء البارد وبالماء
 المغلي الا ان الماء البارد لا يؤمن ان يضر في الانشاع
 بالبدن لما قد صار اليه من التحلل والانشاع
 من كثره الرياضه واما الماء المغلي فليس
 يحرف منه شي من المضار ويكافئ

حاشية
 انما يعنى بالبدن الذي قد
 اراد من رياضه كثيره
 واستخرج من الروح والجوار
 وورد ما لا يدرى لانه
 يعنى الى عمق البدن فانه
 يعنى الى اعمق الاما
 وورد في قوله لا اعطاه
 الما طينه واما الجار فانه
 معناه لا اعطاه على طينه
 الجار فانه يكتفى
 للمسامع كانه من السبح
 الجار واما الجار فانه
 الجار واما الجار فانه

يريد به الكان
 من الامتلاحيب
 ٣
 يريد به الكان
 عن حده الفضول
 وهو المسمى قروحاً
 ٤
 يريد به الكان
 عن العجب

حاشية
 يريد به لما حذته من السبح
 ايضا والحففة ولهرت
 الحرارة الى عمق البدن
 وله ذلك صار كدث
 الاسعور في مثل
 ذلك لطائف المسام
 وحرر الحار الى داخل
 ولكن هذا هو طوله للمار
 بالعمه واما البارد
 فما لاذ

انما يعنى بالبدن الذي قد
 اراد من رياضه كثيره
 واستخرج من الروح والجوار
 وورد ما لا يدرى لانه
 يعنى الى عمق البدن فانه
 يعنى الى اعمق الاما
 وورد في قوله لا اعطاه
 الما طينه واما الجار فانه
 معناه لا اعطاه على طينه
 الجار فانه يكتفى
 للمسامع كانه من السبح
 الجار واما الجار فانه
 الجار واما الجار فانه

منه الجلد وينفخ ايضا بما يتقافيه من حرارته وليس ينبغي لمن يستعمل على هذه
الصفة ان يبطل المكث في الماء البارد ولكن ينبغي على ما قد حفظنا وان انما
من التجربة ان يدر لا يبطأ في الماء البارد لانه ينقص منفعة الاستحمام
بالماء المغلي والسبب الذي اخرجنا من الى الخطا فوصف الشيء الذي ينفع
في بعض الحالات انه ينفع في الحالات كلها بنيه من كان سولي رياسته
وذلك انه كان يروض المماطشين رياسته تامه وها ولا تقعون الى الحال
الرابعة التي وصفناها سويجا فاما الحال الثالثة فهي الندره والسي الذي
وحده تاوان يكون مرارا كثيره وصفه بانه يكون ابدا ولو كان تو لا
رياضه ذوى البنيه الرديه او ذوى الاخلاط الرديه او من لم يعتد
الرياضه او من هو ضعيف او من ليس في حد السباب لكان سميدهم تقعون
الى الحال الرابعه في البنيه وتقعون الى الثلاث الحالات الباقية مرارا
كثيره وانا احسب ان قول هذا من الفضل لان تاوان قد تفرانه ينبغي ان
لستعمل الاستحمام بالماء المغلي في اثر الرياضه المامه واما استعمال هذه
الرياضه المماطشيين ذوى الاعمال الصعبه ولعل تاوان نقول ان المماطشيين
يصرون الى هذا النوع من الرياضه بارادتهم في اوقات معلومه
وعبرهم يصبر الى هذه الرياضه اما الامر يقصره واما الجب الغلبه واما
لشي اخر مما اسببه ذلك ولكن هذه الاند ان متى صارت الى الرياضه
المفرطه وبعت لا محاله الى واحد من اصناف الاعيان والى اكثر من واحد
فيجتمع من ذلك ان الحال الرابعه من حالات الاعيان اما يكون في

الاندان الجيده السنه مثل اندان المماطشيين الذين يدبرهم جيد ومثل
بدن هذا القنا الذي كلامنا فيه فان قضاي بعض الناس وقال
ان الاستحمام بالماء المفرط في السخونه يافع
من بعد الرياضه الصعبه المماطشيه كان
قوله في حال واحد حق وابطل في الحالات
الثلاث الباقية وقد نكحنا كتابنا
والراضه الى وضعوها الى وضعوها
في يدبر الاصح اسما كمي باطله شبيهه
بهده التي ذكرت وسبب ذلك منه
اهم لم يسميرون ويطاؤون ما حفظوه من
الحربه ولكن كل سي راها كل واحد منهم
في بعض الحالات وصفه انه يكون في حالات كثيره وقد جلد
حالا خامسه قرسه من الاربع الحالات التي ذكرتها انها وهي
اسمها الاحساس وسادكرها بعد فراغ من الكلام في الاعيان
وقد احدثت فيما مضى ان اصناف الاعيان السيطه ثلاثه فاذا
ازدوحت هذه الثلاثه اسس اسس صار منها ثلاثه اصناف اخر
مركبه واذ اجمعت الثلاثه الاصناف الاولى كلها كل من منها
صنف اخر سابع ويستدل عليها كلها من ظهور علاماتها
والغرض في اصلاحها منه عام لها كلها ومنه خاص بكل واحد

افهم ان يكون الاستحمام بالماء المفرط في السخونه يافع من بعد
الرياضه القويه المماطشيه في الاعمال الخادشه من الدفن الذي
سببه معروف لحد به الغدا واخذه على البدن ما كان منه
واكتسبه حراره ما سببه من الماء الخادشه من الدفن ما كان منه
منه واما استعماله في اصناف الاعيان الثلاثة التي ذكرها
سبب معروف وهي الثلثه المذكوره في قوله لا تفرط
ويعرفها او يدرها وزعموا واحده في قوله لا تفرط
هذا مطلقا وهو غير صحيح وادعى في قوله لا تفرط

عدد اصناف الاعيان
المركبه سبعة وهي
الاعيان المتمده والاعيان
القروحه والاعيان الورمي
فادار لنته اسس اسس كانت
بنيه اخر وهي
التمده مع القروحي
والمدري مع الورمي
والقروحي مع الورمي
و بصاف اليها الثلثه الاصناف السيطه الاولى
ان لجمعها معا فصير سبعة عند المركبه

منها اما العام لها فهو ان يقصد الى الاعلى ولا سوانا عن الاخر واما
 الخاص بكل واحد منها فهو القصد الى الحالة الخرويه وان لم يكن
 ان نقص تراوح هذه الاصناف بل جمعها طال كلامنا ولكن ليقع ويستبين
 ما نريد به ينبغي ان نصف منها قليلا ولا حده ليكون قياسا لما فيها
 فنقول انه اذا حدثت في العضل اسفاج وكان الانسان بطى ارجله
 مرضوضه وخس فيها فقرح فان البدن قد اصابه اعياء ورمى واعيا
 قرح وسكينه يكون بان يقصد الى الصفيين من الاعياء جميعا
 ويكون اكثر قصدا الى اعطىها وليس العظم في جميع الاسباب واجد
 مرسل لان بعض الاسباب ما هي اعظم في القوة والشرف وبعضها اعظم
 في جوهر الخاص والاعياء الورمي اعظم في السرف والقوه من الاعياء
 القرحي وهما جميعا في جوهرهما الخاص ممكنين ان يكونا من الكثرة
 والقله في الحجة الذي يكون فيه كل واحد منهما على الافراد فان
 كانا جميعا متباعدين عن الطبيعة بالسواء كان اسرف الفعل للاعياء
 الورمي لانه اعلى قوة وان كان الاعياء الورمي مساعدا عن الطبيعة
 بعد سبب وكان الاعياء القرحي كبيرا البعد مسعى ان تست وبنظر
 هل افراط الاعياء القرحي في العظم كافراط الاعياء الورمي في
 القوة او افراط الاعياء القرحي اكثر او هو اقل فتعلم ايها افقر
 لصاحبه وان كانا ايضا كليهما متساويين في القوة ينبغي ان يست
 فيهما جميعا على هذه الصفة فهذا القانون العام الخده في صلاح

الذي هو الحيوان خاصه فهو كل جوهرها كله الذي يكون من قبل الحرارة
 العربيه فمن هذه الالام ليس يمكن ان يعلى واحد من الاجرام المكونه
 واما الالام الاخر التي تسع هذه وقد يمكن ان تحفظ اذا ما تقدمت
 فيه عنايه وانما يحدث هذه الالام الاخر من قصدنا الى اصلاح الالام
 الاضطرابه وذلك انه لما كان قوام الحيوان كله يتخلل ويدوب
 لو لم يكن يدخل فيه بدل ما يتخلل منه شي سببهه لكان البدن كله سيتخلل
 ويتلاشا ومن اجل ذلك فيما احسب للحيوان فقط بل والسباب ايضا
 اعطا الباري منذ البدء قوه لتسهيها ما هو بها فلهذا ليس يتغير
 من اجله لا الاكل ولا السرب ولا النفس بل لنا في داننا منذ البدء
 قوه هذه الاسباب كلها حتى يجعلها كلها بلا تعلم فبالاكل بردها
 ما بقا من الجوهر الياس والسرب يدخل بدل ما سيقع من الجوهر
 الرطب فزدها جميعا لنعلمنا الى اعتد اليها الاول وكذلك حفظ
 اعتد الى الجوهر الهوائي والجوهر الناري بالنفس والبص وقدرها
 على ذلك جميع هذه وعلى كل واحد منها على حدته في كتب اخروانا
 اري انه ينبغي ان اصير اساس الكلام في صناعه حفظ الصيحه ما قد
 اوصيته في تلك الكتب وحسد الزم ما يتلوا ذلك على الربيب اولا
 فاولا ما قوله ان الحيوان لما صار يتخلل من جوهره جرد كسره في
 كل وقت كل من اجل الحرارة العربيه التي فيه واجبا وحفظ
 اعتداله الى الاطعمه والاسويه والنفس والبص لزم هذه

من مح

باضطراب ان تولد الفضول وذلك لاننا لو وجدنا السبيل الى ان يلصق
 بالبدن شيئا سببه بالحقيقة ما استبرج منه لكان ذلك اسهل الاسباب
 والاعضا في حفظ الصحة ولكن لان الشئ الذي نعنا من كل واحد من الاعضا
 هو شبيه بطبيعة العنصر وليس شئ مما يוכל ويسرب على هذه الصفة
 اضطررت الطبيعة الى ان تسبق بحيل هذه وبعضها وسبق بعضها
 واعدادها تقدر ما يمكنها حتى تكون شبيهة بالجسم المتخذ بها
 وعند هذا الفعل ما لم ينهض نجا ولم يصير سببها بالبدن لم يلصق
 به بل يصير فضله فيما داخل البدن من الخل ولد له سموه الاول فضله
 بالصواب فلان الطعام والسراب هما اضطرابان للجوان ويلزمهما
 تولد الفضول اعدت الطبيعة الات لا فراغها ونقصها وصيرت
 فيها قوى اذا ما حركت فيها كان بعضها تحتدب الفضول وبعضها
 يودبها ويرسلها وبعضها يفرغها وبعضها يسخن ان لانفسه هذه
 الالات في شئ من اجزاها ولا تصعف قواها لكما تلت البدن ام
 النقا غير الفضول فقد وقع من هذا القول ضرابان من ضرر حفظ
 الصحة احدهما الادخال بدل ما يتخلل والاخر اخراج الفضول لان
 الغرض هو هذا والضرب الثالث الذي يعني بان لا يشخ سرعا هو
 تابع لما قلنا باضطراب وذلك انه اذا لم يكن في الرد بدل ما يتخلل
 اساه ولا في مكث الفضول داخل البدن كان ذلك نقا البدن
 على الصحة وطالب به المدة الى المسمى وسبابي الهول على هذا فيما

تشد

ع

اسانف اذا امتد الكلام فزبد الان ذكر ما نقي علينا مما كنا
 قصدنا لفصله منذ اول الذي يبع ونسب بفصيل الضروب والافعال
 الحافظة للصحة كمرهي وانما هي وقد كما قلنا انه لو كانت ابدانا
 غير قابله للالام مثل حجر الصنام وما اسببه ذلك لم يكن لها حاجة
 الى صناعه نعي بها ولكن لان اسباب فسادها مصاعفه فيها ما يجر
 من داخل من ذات البدن ومنها ما يصادها من خارج في مضطرها لاجاله
 الى عنائه شديده وقد اوضحنا انه يقبل الفساد من ذاته في جهة واحدة
 على ضربين اما ان تتراقبه الشخوخة الى الموت واما لان جوهره دائم البقاء
 والجلال في جهة اخرى يلزم ما كله ومثله تولد الفضول وهذه الجهات
 التي يفسده من ذاته واما الاسباب التي يصادفها من خارج فان احدها
 غير مزابل دائم اللزوم له كانه عرري فيه وهو الهواء المحيط بنا
 واما سائر ما فليست باضطرابية بل انما يصادفها في بعض الاوقات
 على غير حجة معلوم ومنها ما يضربه مثل الهواء لانها تجره او تبسه
 او يربطه على غير الاعتدال ومنها ما تضربه بانها برض والحرق او
 نشو وخلع وقد نشأ في هذا الموضع شغب منطقي على كل المحققين
 وذلك انهم ما قالوا ان الحفظ من هذه الاسباب كلها يلزم الصنعة
 المغنية بالبدن والحرس والوا انما يلزم الصنعة الحفظ من الاسباب
 التي تسخن ويبرد ويطيب ويابس واما الشئ الذي يربطنا عن الصحة
 بانه يرض او يفسد او يفعل شئ مما سببه هذه المذخورة وليس يلزم

حاسية
 زعم حسن انه الحجر
 الذي يصب عليه
 الصقار في

انه

واجده من الصانع ان يعرفه ولا ان يحفظ الدين منه فاما انا فليس قصدى
 في هذا الوقت ان تكلم في شئ من هذه الالهة ولكني اخذ ما تقر به العرف
 جميعاً ثم ارجع الى ما قصدت له فقد تقر العرف جميعاً ان الاسباب الى الضرر
 بالصحة ونفسها ما ينافي سقم او مرض او يفعل شئاً مما اسبه ذلك قد
 يعرفها جميع الناس ٥ واما الاسباب التي تضر بانها سخن او برودة او برس
 او ترتب فليست معرفتها كذلك عند وجود الناس وليس سعي ادراك ان
 نطقوا بنا انا نفعل شئاً على غير الطريق متى يوكلنا ذكر الاسباب التي يعرفها
 الناس كلهم وقصدنا بالكلام الى ما ليس معرفته عند الناس كلهم وذلك
 انه ليس قصدي الساعة ان ارد على السوفسطاس مشاغبتهم بل اقص
 كعبه يكون لاسان قليل المرض جيداً فترد اذا كلامنا الى اسبابه
 وغرضه فاذا كوا ايضا اصوله ذكرنا شافيا وقد اوصحت في مواضع اخرى
 ان الهة المرسلة ليست حسن امتزاج العناصر الى كونا منها واعتدالها
 كما قد ظن ذلك اكثر من تقدمنا بل اما ههنا صحة الاعضاء المشابهة
 الاخرى فقط وانا منحه ذلك اصلاً لكلامي هذا وقد اوصحت ايضا في
 موضع اخر ان صحة الاعضاء المركبة انما تكمل بتركيب الاعضاء المشابهة
 الاجزاء وحلفتها وعددها وعظمتها واما متجد ذلك ايضا اصلاً وقد
 برهنا ايضا مواضع ان ههنا الصحة انما بعضا عليها من الافعال
 الطبيعية وان الهة يقال بهرس احد هما تام كامل فاضل والاخر
 ناقص غير خالص ولا تام وهو الذي نقول ان له عرض كبير ونحن متخذيها

بعدت العرض الذي قصدت اليه في هذا الوقت لان من كان يدنه فاضل
 الهية وكان اختياره للعيس المعمر من جميع الاشغال ولم يكن يسبي في
 شئ من يد يره وكان له مدبر حادق بعنا لحفظ صحته لا يصير الى شئ من
 الحالات المماثلة لحوالامراض ٥ فانا ارجع الى ما قصدت له منذ بديت
 واترك ذكر الاحراق من الشمس والبرد والحر والاستطلاق وغير ذلك
 مما انا موخره الى موضع اجمع فيه الكلام في سائر الاعراض الامراضية
 واقبل الساعة على الكلام في الرياضة بعد الجماع لانه قد اختلف فيها
 للناس فبعضهم قال انه ينبغي ان يكون الرياضة بعد الجماع مثل الرياضة
 المسكنة وبعضهم قال انه ينبغي ان يكون الرياضة بعد الجماع مثل
 الرياضة المعده والرياضة المعده هي التي يكون مقدار كميته الحركة
 فيها اول من الاعتدال وكيفية اسرع واصعب واجد من الاعتدال
 واما الذي يامرون باستعمال الرياضة المسكنة بعد الجماع كما يفعل
 ذلك بعد العجب فانهم يقولون ذلك من جهة الحلال القوة وليس البدن
 لان الذي يحدث من الجماع مثل الذي يحدث من كثرة الرياضة واما الذين
 يامرون باستعمال الرياضة المعده بعد الجماع فانهم يقولون ذلك من
 جهة تحليل البدن وعنده للعرق لانها من الحاصلين بزيده وبكثر
 بالرياضة المسكنة وتصلح وبرا بالرياضة المعده وانا حامد للعرفين
 جميعاً على انهم علموا الحق وان كان عليهم ليس تمام ولذلك اجمع الرايين
 كلاهما ٥ فاقول ايها جميعاً بقران انه ينبغي ان يقوا الصوة ويشد

يعني بالمعده
 الرياضة المعده
 الاحتمال ٥

حاشية
بعض نقول
المرقور الذي
اخلفه الرضا

لحل البدن ولا تترك لبس أكثر وأما تقصير فيصلا وإجرا قد ذكرته
أعند الكلام في الحالات المركبة وأما ذكره الساعة أيضا فأقول
أنه إذا اجمعت حالات كبره مع انكاسات كلها تدل على ضرب واحد
من العلاج فبعض أن يريه في ذلك العلاج ويعونه أكثر مما لو كانت كل واحدة
من الحالات مفردة فاردنا علاجها به وان كانت الحالات مختلفة فبعض
أولا أن يصل الحال الفاضل ولا سواها في الحالات الباقية وان كان بعض
الناس يستعمل الرياضة وهو ضعيف من قبل سنة أو من قبل سبب آخر
فبعض لا يحاله أن يعطى عليه ضعف القوة وان كان المستعمل للرياضة شابا
قويا مثل هذا الساب الذي كلامنا فيه وان يبيد به أنه سيجل إلى السعة
والخلل أكثر من استجالة قوته إلى الضعف فلذلك ينبغي أن يصلح هذا البدن
بالأسيا التي تجمع وتشده مثل الرياضة المعدة لا بالأسيا التي تخلص مثل
الرياضة المسكنة وان عرض للبدن برد من قبل الباه فبعض أيضا أن يستعمل
الرياضة المعدة لأن هذه الرياضة تشر الحرارة بسرعة حركاتها وقوتها
ولجمع البدن وتشده وقد يقر جميع الرضا أن هذا النوع وحده
من أنواع الرياضة يذهب بالخلل لا يضر عرفوا ذلك من التجربة فليس أدا
سي انفع لها ولا من هذه الرياضة وان كان الرمان يمكن فليس ينبغي أيضا
أن يمنعهم من الاستحمام بالماء البارد وأما طعامهم فبعض أن يجعله
قليل الكمية كبير الرطوبة لكيما ينهض أيضا ما جيد أو يصلح
السبب الحادث عن الجماع وورطبه وسبغ أن لا يكون الطعام بارد المزاج

لا يكون معتدلة في الجو والبرد أو مائلة إلى الحر قليلا لأن البدن قد لخلل وبرد
وصعفه وبس من الجماع فبعض لذلك أن يكتشفه وسخنه وتقويه وورطبه
ويعلجه بما يفعل ما وصفتنا وهذا العرض ينبغي أن يستعمله فبعض كان على
هذه المفه وليس قصدنا في هذا الموضوع أن نخبر بان هذه هي قوم الجماع لا
أنما اردنا أن نخبر في هذا الموضوع كيف يمكن هذا البدن الذي كلامنا
فيه أن يستعمل الرياضة في عقب الجماع استجالة حسنا ولم يمكننا أن نوضح ذلك
دون الإضرار عن ذلك الحال الحادثة في البدن عن الجماع وأخبرنا عنها
خبرا مقتضيا وسنخبر فيما سياتي عن قوم الجماع وهل ينبغي أن يستعمل
أم لا وأتى المنافع بكتيبته منه وأتى المضار حدث عنه مع سابرم
بعض أن تفصل ولحد و يهر على جمع ذلك براهين واضحة وأما
النوع الذي ينبغي أن يستعمل من الرياضة في عقب الجماع فهو المعد فان
عرض لآسان سهوا وغما وجميعا فبعض أن كان ذلك خلويا من النخسة
أن يستعمل الرياضة المسكنة وان كان ذلك من لحمه فليس ينبغي أن يستعمل
شي من الرياضة وقد يبد لنا على أن الرياضة المسكنة نافعة من السهر
والغرم ما يجده من التجربة وذاك أنا نجد الذين يغمون أو سهر ونضهر
سائر أنواع الرياضة مع انهم لا يسلون ممن يأمرهم بها ما داموا مغمين
وبد لنا على ذلك أيضا القاس لا يرى أن لا بد أن إلى بعضهم
السهر والغرم نقصه وبدل وتقل ويجسر بلها ويستدل بذلك على
أبها قد تستجد أو قد يرفع من كانت هذه حاله ذلك الذين بالهين

الكبير والاستحمام بالماء العذب والحركات للطبقة الكاينة من غير
امتداد صعب اذا كانت الحركة مقطوعة وفيما بين الواحدة الى الاخرى
راجه وهذه اهم مذهب الرياضة المستكنة وعلى هذه الجملة ينبغي ان يصلح البس
الحادث عن الحرد وعن قلة السرب وخلاف ما وصفت ينبغي ان يصلح
الرطوبة الحادثة في البدن من قلة كثرة السرب او من قلة بعض الاسباب
لان الفضل في اصلاح هذه الحال التيسر فانه عام لكل الحالات الرطبة
واما الغرض الخاص بكل واحد منها على حدة فانه يكون من فصولها
الحزوية وذلك انه ان كانت الرطوبة حادثة عن كثرة راجه وعن استعمال
الاطعمة الرطبة بافراط في كميتها او غلظ في وقت استعمالها فيحتاج
في اصلاحها الى مده من الرمان وان كانت الرطوبة حادثة عن كثرة
السرب في اليوم الماضي ولربما حدثت في الراس ولا في المعدة اذ
فان اصلاحها ممكن في يوم واحد بان يترك البدن ذلك اكثر اناسا
وترويه رياضة مسرعة وبعل سرية وجعل طعامه باسما واما
الرطوبات التي تجمعت في البدن ويكون الراس ايضا في المعدة قد الما
من السراب فليس هذا موضع لذكرها لاني ساصفها اذا صرت الى الكلام
في الاعراض الامراضية واما الرطوبات التي يكثر في البدن من قبل
كثرة البطالة والراحة فانها ليس يكون في هذه البدن الذي كلامنا
فيه كما ان الرطوبات الحادثة عن الاطعمة الرطبة في طبيعتها مثل
اكثر الفواكه والبقول التي ليست بحريفة لا تجمعت ايضا فيه فان اجمعت

فانه ليس يمكن ان يعالجها بعته لان التعب الذي يبلغ به الكثرة الى الخفيف
البدن يخرج الى الاعيا ولحدث لا محالة حتى يوم ٥ وان كانت الرطوبات ايضا
ردية حدثت عنهما حتى يوم ولكن اتانا في علاجها على نحو ما اصفه في
الموضع الذي اصفه فيه نقله المزاج الردي الى المزاج الفاضل لان العناية
بالحال العصبية سببها بالعناية برداء المزاج الطبيعية فاما لذلك
ممسك عن ذكرها في هذا الموضع مفصل على صفة ذلك بالغداة والعشي
وانا افسر بالله انه ليس كما يظن ان فوسطوس انه لما ساله بعض الرضا
عن التمرح ما قوته اجابه ان قوه التمرح ان يوسع الثياب كان قوله
وقد يقولون ان ذلك الرايض جعل مسئلة لفوسطوس بهذه الاسما
الى استعملتها انا الساعة وبها احابه فوسطوس وان كان فوسطوس
قد تكلم بكلام سببه بهذا في البول انه من شأن القصار ان ينفقه وانه
وقال ايضا في الحار والبارد والرطب واليابس اسما الحمام وليس
اصدوا نال ان فوسطوس كان يتكلم مثل هذا المزو والفرز وليس
فوسطوس فقط لا سببه هذا الكلام ولكن لو كان المتكلم به
من اصحاب باسلس كان ذلك منكولا في جميع هذا الكلام وما اسببه
اسما هو حديعة ولعب ولا سببه ان يتكلم به من كان عالما مثل
هذه الصناعة السريعة فيسعي ان يعرض عن ذلك بالغداة لهذا البدن
الذي كلامنا فيه فانه لا يخلوا عند بظنته من اليوم ان يكون غير مدموم
في شئ من حاله ويكون قد اصابه اعيا او بعض الحالات الباقية التي

في الخامس

في سخن

قصصهما في اثر كلامي في الاعمال فان كان البدن غير مذموم في شيء من
حالاته فله لكنا ولم يلحقنا اياه من الفضل الا ان يكون قد اصابه برد شديد
فانه سعي لنا حسنة ان يعينه ونعده بالذلك كما يفعل ذلك من بريد الاستحمام
بالماء البارد وان كان جده من الاعمال فقد قلنا لاننا انه ينبغي ان يرحل حسنة
وبذلك ذلك كاليأس وكذلك ايضا ان حدث به شئ مفطر ان يمره
بالربيع العذب لان هذا الدهن يربط وبيل البدن الباس وندلكه
ذلكا فليلا لس بالصلب ولا باللبس لانا لما لحاح ان يجرى وصول العذا
ولجره الى الاعضا وليس ساحة الى ثقله هبة الجلة او اللحم ولا ان يجل
سيما هو داخل البدن وقد نفعلها من الحاصلين لذلك اللبس واما
الذلك الصلب فيفعل احدهن وذلك لان ذلك الصلب يكاف
الجلد ويصلبه واما ذلك اللبس فيحل ويحل وليس ويرخي المرد فاذا
اردنا اذهاب بكاف الجلة فسعي ان كان ذلك حدث عن ذلك الصلب
او عن رباضة صعبه مسرعه او عن عيار كبير ان ندلك البدن بالزيت
العذب الكبير ذلكا لينا وان كان الكاف حدث عن البرد فسعي
اولا ان يستعمل ذلك الباس السريع ومن بعده ذلك بالدهن لان
اذل اسخنا البدن بعد ذلك رجوع الى طبعته واما التحلل الحادث
عن الاستحمام الكبير وعن ذلك اللبس وعن الجراح فانا نعالجه اولا
بالذلك الغليظ الباس وبعد ذلك بالذلك الغليظ مع بعض الادهان
العاصه واما الرطوبة الحادثة عن كثرة السرب فانا نعالجها بالذلك

الباس بدبل او بالكحل فقط وربما فعلنا ذلك بالدهن نفسها مرة بلاده
ومره بدهن يسير ويكون الدهن في ريت عذب ليكون لجل ويكون
يعيدا عن القبيحة واما الدلك بالعش فانه يافع لمن يلح منه العيب او
يسدنه او لم يعتدي ولكن يطرح من كلامنا الساعة ترك الغدا لانا
سندكره مع سائر الاعراض الامراضيه واما هذا البدن الذي كلامنا
فيه فسعي اذا اصابه تعب سده او عرض له شئ مفطر ان يقل من
طعامه في وقت الغدا ونصير من الغدا الى العشاء وقتا كبيرا وناموه
ان يكثر اكثر نهاره مسرعا وفي بعض النهار يستعمل المشي الذي ايضا
للمدرط عامه اذا امتنع من الحركة المسقيمة وان لم يكن ان يبرز
انما كان ذلك له اصل فانه اذا فعل هذه الاسماع على ما سعي لم يخوف
عليه من ذلك بدهن الريت العذب ويكون اذا دلناه سويا البط
فليلا فانا ان لم نتوق ذلك البط لخوفنا ان لا يهضم الطعام حسنا
ويحدث من البط الى الاعضا كموس قد يفتح على الصف من صوجه
وبدور الراس ويتغشا الاسان فله ذلك سعي ان يعرف البط اصلا فان
انفق في بعض الاوقات لجدة الاسان في العضل الذي فوق البطن من الاعمال
او نسامفراطا فسعي ان يرح العضل مرغا مع لا رقيقا وان احسنت
ان يعرف سب ما وصفت لك فانظر الى المعالاه التي بعده وهي التي اخبر
فيها عن الاعراض الامراضيه لان هذه المعالاه قد صارت الى الجدة الذي يفتح من
الكثرة والطول ٥ تحت المعالاه الباسه والله الحمد ٥

بسم الله الرحمن الرحيم
المقالة الرابعة من كتاب حاليوس
في دبير الاصحاء

جمل ما فيها الكلام في الاعيان الكاس من تلقا نفسه عن غير تعب ٥
والحاليوس لست افعل كفعل كثير من الاطباء الجذث الذين يقنوا عمارهم
في اشغال السوفسطايس ويوزون الكلام فيما يجب انضاحه ولا
به كرونه بته ولكن اذهب مدهي في هذا الكتاب مندا وله فارتك
ذكر ما كان فيه شعب منطقي الى وقت غير هذه اكلما ان الامراض
الامراضية التي اريد للاخبار عنها في هذه المقالة قد شعب فيها قوم هل
اصلاحها من صناعة حفظ الصحة ام من صناعة علاج الامراض ام من
صناعة اخرى بالته سوى هاب من سائها اصلاح الحالات المتوسطة
فيها من الصحة والمرض واما انا فلما علمت ان السوفسطايس لا بد لهم
من الطعن في الانسان ان جعلها من صناعة حفظ الصحة وان جعلها
من صناعة علاج الامراض وعلمت ايضا انه لو افرد الانسان صناعه
اخرى باله للكلام فيها وجعل رسم الكتاب الذي يصفها فيه كتاب
صفه الحال المتوسطة كان هزؤهم به وضحكهم وعجبهم منه اكثر
وكانوا سيمولون له وفي اي الكتب تصف حال الدكوره والامات
رايت ان اخبار دكورها في هذا الكتاب لانه ان كان ذم السوفسطاس
لنا غير مدفوع عنا وكان ذمهم لنا اذا فعلنا هذا الفعل اقل كان فعلا

كان خام ولهذا السبب انما يسبح ان يروض من كان في اوراده
للاولى كموساب خام كبره محققة ولا يتركه منه ولا ينجيه
لان هذه الحركات كلها تجذب الكموساب وتوصلها الى البدن كله
ولذلك ينبغي ان يوتر ولا بالسكون ويجعل طعامهم وشرابهم وادويةهم
ما كان ملطفاً مقطوعاً غلط الكموسات من غير ان يسحق اسناناً
يقينا لان الكموسات مني سحنت سخونه كثره صادت الى البدن كله
ولذلك ينبغي ان يقدوهم بالسكس ويعطيهم في بعض الاوقات
سبياً يسيرا من كسك السعير وما العسل لا نهر يحملون لطافه
الديبرا كثر من غيرهم وذلك لان كثره الكموسات الحام فهم
يقوم مقام الطعام اذا اصبته وللا وللا ومن اجل ان جميع من
كانت هذه صفة تنفع بطنة ويطهر وتولد فيه ارياح من كل
ما ساوله قد ينبغي ان يحلط في طعامهم شئ من الدار فلفل لان
الدار فلفل يحل غلط الارياح البافه ويدفع ما كان من الاغلاط
راسخا في المعدة الى اسفل البطن ويعين في هضم الطعام كما قد يفعل
دله النوعان الاخران من الفلفل وان لم يسهو الدار فلفل وسعي ان
يستعمل الفلفل الابيض وذلك لان الفلفل الابيض يقوي المعدة
اكثر من الصنفين الاخرين من الفلفل وان لم يتفق ايضا الفلفل
الابيض وينبغي ان يستعمل من الفلفل الاسود ما كان حيله اريضا
ونبغي ايضا ان يستعمل الدوا المسمي ديو سقوليطيون وهو

لخوارش الكوني وصنعه على وجهين وذلك لانه خلط في بعض الاوقات
من اخلاط متساويه من كل واحد من ادوية الكون والفلسل
والسذاب والورق وهذا الخلط يطلق البطن اكثر وربما خلط
من اخلاط متساويه من جميع الادويه خلا الورق بلقائه نصف جرد
ولجود ما يكون صنعه اذا اختير من انواع الكون ما كان اسود
ومن انواع الفلسل الدار فلعل او الفلسل الابيض وانقع الكون
في خل يصفى ثم يدق بعد ذلك او يقل قليلا يسيرا قبل دقه
انا فارجو مستحضر الطبخ في الاثون لان الاثنيه التي حفت بهوف
سيرا وهي الى الطير اقرب منها الى الفخار تعطي الادويه شيئا
من كمالاتها ورق السذاب ايضا يكون جافا على الاعتدال
لانه ان افراط في الجعوف صار جريفا مرابلا وفي الجواره اكثر
مما ينبغي وان لم يجف بته بقيت فيه رطوبه فصلية لم ينفع شيئا
ولذلك لا يبعد عن اجداث اللغ وهذه الاربعه الاوان التي ذكرتها
ربما عجنه بعسل منزوع الرغوه وربما خلط بها سحرها
بل يتخذ وحدها بلا عسل فاذا احسب اليها القنت في كشك السعير
او في غيره من الاغديه التي تنفع وقد توخذ هذا الدواء وحده
ايضا قبل الطعام وبعده واذا استعمل على هذه الجمه كان المعجون
منه بالعسل المنزوع الرغوه اجدل لانه يكون مغرا من اللغ وينفع
ان يكون الصل فابقا متجانسا له واما مزجا بان يخل الارواح والبهج

قويا ويفرع ايضا اقرا عافوي وقد ينفخها ولي ايضا الدواء المعجون بالثلاث
ولا ولا اذا لم يكن خلطه كبير الادويه القويه على ما قد يجعله كبير
من الاطباء كما ينبغي لها ولا الطباخين المشهورين بطرحهم في الطعام
كثره الا باذن فان هذا الدواء اذا كان خلطه على هذه الوجهه كان
اكثر ما يقدّر عليه من مباله منه شيئا ان يهضم الادويه التي يلقاها فيه
اعني الناقواه والسسالوس واللو سطمون وسائر الادويه
السبيه بهذه مما يعرف من الحشا انه يتقاع المعده زمانا طويلا
غير منهضم ولا مستعمل فلذلك ينبغي ان تحذف هذه الادويه
من هذا الخلط وتحذف معها ايضا بزر الكرفس والسنبل والسليخة
فان بعض الناس يلقبها فيه ويكون هذا الدواء مخلوطا مهيا
عنده على ضربين كما من عادتنا نحن ايضا ان خلطه ويكون احده
الخلطين بسيطا يعطاه منه من اصابته الحمه ومن حرث في معدته
برد قريبا واحتج فيه كيموس يلحمي واما الخلط الاخر فيكون
كثير الادويه قويا ويستعمله متى كانت يخذ من الراس الى الصدر
نزله وساد كوصفه الخلط الثاني مما استأنف واما الخلط الاول
البسيط الذي يستعمله ايضا متى احتفت في الاوراد كيموسات خام
كثيره وهذه صفته ٥ ماخذ من كل واحد من الثلاث فلافل وورر هس
درها ومن الالسون والجاشا والرخيل من كل واحد منيه دراهم
هذه صنعه خلط السبيط وقد خلط ايضا منه ضرب اخر ايسط

من هذا وهو الذي لحف منه الرجيل ولحط انصاب ضرب اخر لمعافيه
 هذه الالوان باعيا نفا لا لانه لمعافيه من كل واحد من الثلاثة فلا فل
 وزن خمسين درهما ومن الالبسون والباشا والرجيل من كل واحد وزن
 عشر ستة درهما وهذا هو الخلط الذي يستعمله مثل هذه الابدان وقد
 سخي ان امكن ان يكون الالبسون من قريطي والحاشا من اطيقي او من مواضع
 عاليه بابسه وقد سخي ان يلقا في الدوا ورقها وفقا حها ويرمي بعد انفا
 والدار فاضل ايضا سخي ان يكون صحيحا غير متاكل وكذلك الرجيل
 اتصاله من جميعا ساكل سريعا ومن غير ان ساكل ايضا سخي ان يكون
 للدار فاضل بالحقيقة ما جلب من بلاد العجم لان اصحاب غش الادويه
 قد يبعون بدل الدار فاضل شي شبيهه لان الدار فاضل نوعين شبيهانه
 احدهما يعمل بالاسكندريه والاخر يست نباتا وانا اعلم كيف
 يعرف هاذين النوعين وتفرزهما من الدار فاضل المحق وقيل لك اريد
 ان اقول شي لان لا تسعي من اسان ولا بطاني سست ذكرى بركب
 الادويه وامتجانها في هذا الموضع وليس من عادتي ان افعل هذا
 في كتي التي في علاج الامراض فاقول ان كلامي في كتي التي اصنعها
 في علاج الامراض يكون مع الاطباء وچدهم واما في هذا الموضع فان
 كلامي مع الاطباء وچدهم ممن يسمون بحبي الطب وهم الذين قد تدروا
 وخزجوا في المعاليم الاولى فتققت اذها نهم لانها ولا لس حبي عليهم
 اختيار كتاب الادويه المفردة ولا اختيار كتاب بركب الادويه

ولا يلزمهم معرفه اختيار كل واحد من الادويه ولا العلم بصنعتهم
 فلهذا لا ينبغي ان يتقصا في السرح لمثلها ولا عن جميع هذه الاشياء
 وما اسبها على نحو ما ابتدئت به كره في الدار فاضل وقد سخي ان يدقه
 اولا وتثبت في مذاقته هل طعمه على طعم المفل ومن بعد ذلك
 سخي ان يلقيه في الماء لان ما كان منه معجولا مني مكثه جميع النهار
 منفجلا الماء الفارد ابسوا لخل وان كان طعمه كطعم المفل بالحقيقة
 ولم يخل اذا انقع ولم يكن متاكلا على ما وصفت فاعلى ان الدار فاضل
 فانوه واما المفل الاسود فسخي ان لا يكون قمي ولا حشيفا ولا
 عليط الفشر بل يختار منه ما كان رزينا بيل لب صلبا ومن
 المفل الابيض ايضا سخي ان يختار منه ما كان منه سلا صبيحا فاذا
 جمع هذه الادويه مد فوفه منجوله منخل صفيو عنته كلها
 بجسل متزوع الرغوه ويكون الحسا طيب الرائحة باقوت بعد بالخذوا
 اللسان ولا يكون خبز القوام ولا رطبا رققا غير متصل بل يكون
 اذا عمت فيه اصبعك ورفعتها الى فوق راسه يهوى الى اسفل
 ويكثر البعد وهو متصل لا يتقطع ويسخي ان يطبخ على خمر او على حطب
 بالسر غير مدخس ويسخي ان يعطى من هذا الدوا في كل يوم مرارا
 حتى لا يصب ان يوحده بالغذاء وقبل الطعام وبعده وعند وقت
 النوم ويكون مقدار الشربه منه لعقه تامه ولمن كان قليل
 البدن لعقه صعبه ومن كان عظيم البدن لعقه كثره ويسخي

ايضا ان يعطيه الزخيل المربا بالخل وهو الذي يتعدونه العجم من اصل هذا
البسات اذا اخذوه طريا وانفقوه بالخل من سلعته لان حراره هذه
الادويه تبوح وتنطف في الاوراد الاولى ولا تنصل الى اعلا البدر كاله
كما يصل حراره الادويه الباقية ٥ والد وآ المعجول بالفودخ النهرى
ايضا على هذه الصفة فلذلك قد تنفعون بالسكجبر على ما وصفت
انفا وسعي ان يكون صنع السكجبر على هذه الصفة ٥ باخذ عسل
وانق فتضعه على حجر وتنزع رعوته ثم يلقى عليه من الخل مقداره ٢
ما اذا دنته كان ليس بالماض ولا اللطو ثم يطبخه على الجمر حتى يختلط
معا ولا يوجد طعم للخل باقية ثم انزله عن النار واحفظه فاذا
اردت استعماله مزجته بالماء كما مزج السراب وان كان السراب
له لا يذمه على انه كثير الحوضه او كثير الجلاوه فليست عمله ابدا وان
ذمه فالو عليه تنقيته واطحه ثانية وانى لست احمد من عمله
على مقدار واحد من الاعتدال واجيب ان فعل الناس في صنعه
هذا يسبه فعل من يامر كل من شرب السراب ان يجعل مزاجه على مقدار
واحد ولا يعلم ان بعض الناس قد اعتادوا ان يشربوا السراب الكثير
للمزاج فانهم شربوه صرفا فليلا ضرهم على المكان في رؤسهم وبعض
الناس قد اعتادوا ان يشرب السراب صرفا فان سريه كثير المزاج تغشا
منه فان هذه على المكان ما وصفه وصفت بعض في سرب السراب
الذي عاده شربه كثيره ويلجى ان بعض في سرب السكجبر الذي

كان

عاده شربا له لقل من عاده السراب وهو اقوى منه فسعى اذا اراد
ونقص عليه بالاعتدال من حس السراب له لا من حسنا الح وتعلم ان الش
الذي يذمه لا اخذ له هو اكثر قربا منه ومن اجل ذلك هو ابلغ الاسباب
له وان الس الذي لا يذمه لا اخذ له ضده لما وصفت واما المزاج الذي ينبغي
ان يعمل من هيبس البوعين الاولين وهو موافق لجمهور الناس فسعى ان يكون
على هذه الصفة باخذ من الخل حزو ومن العسل المنزوع الرعوه حزو
يطبخهما على نار لينة حتى يمتزج طعمهما ولا يظهر طعم الخل ٥ واما
السكجبر المعجول بالماء مند او اه وهذه صفة باخذ من العسل القاس
جرو ونصب عليه اربعة اجزاء ما ويطبخه بنار لينة حتى ترتفع رعوته
وان كان العسل رديا اربعة له رغو كثره واطح في الطح وان
كان العسل حيدا اربعة له رغو سيرة وقت سيرة ولذلك لا
لحاج من الطح الى مثل ما لحاج اليه العسل الردي والطحه حتى يصير
الى الربع ثم الق منه من الخل مثل نصفه واطحه ثانية حتى يمتزج كميات
العسل والخل ولا يظهر طعم الخل ٥ وقد يعمل للسكجبر ايضا على ضرب
اخر وهو ان خلط هذه الثلاثة الانواع منه اول فتوجد من الخل حزو
ومن العسل حزو ومن الماء اربعة اجزاء ويطح الجميع حتى يصير الى
الثلث او الى الربع وسرع رعوته اولا واو لا وان احب ان يهوسه
فصير الخل مثل العسل ٥ واما ما العسل فانه يحد في بلا ٥
فالو فويسوس كثيرا وسنعمل في الصيف كله على انه سراب

مبرد وقد مضى الانسان استعماله في هذه الحال الى الجن على صفتها ولا سيما اذا حمض وقد تعرض له الحموضة كثيرا فعضه ببعض اكله وعضه اقل وذلك لانه لا يتخذ من ما المطر بل ياتي ما انفق وقد مضى الانسان ان احب ان يعضه من ما المطر واما ايضا ويكتل سير عليك بذلك لو كان ما المطر عندى محمودا غير انى لست احمد ما المطر وحموضه ما العسل ينفع ولا سيما لمن كان بدنه على ما وصفت في كلامى هذا وان لم يوانا الانسان في عمل ما العسل لم يحمض وذلك انه ان اخبر شفه فابقا وطح ما استخرجه من العسل بماء يسوع صاف عذب لم يحمض وسعى اذا اغتصر العسل من الشهد ان يطحنه بالما حتى لا يرفع له رغوته ويهدى الماء العسل يدعى ان نامر هاولي الدبر كلامنا فيهم وان يستعملوا من السراب ما قد حمض حموضه سيرة ومن الاطعمه ما كان بلطف من غير ان يسخن مثل الكبر اذا اخذ للخل والعسل او للخل والرتبه فيهدى البديري سعى ان يدبرهم يومين او ثلثه وان رجوت ان الكموسات الحام قد لطفت واستقهر سرابا لطيف القوام خوصي اللون او ابيض لا السراب الاول يولد كموسا جيدا ويعين في الهضم واما الثاني فيبدى البول في ودروجد في ايطاليا وفي اسيا وفي غيرها من البلدان سرايا كبيرا من هذين الجنس ومما يشبههما وسعى ان يجعل امحان الشراب بالثنت ومما وصفت من لقوام واللون فتزدل

الماء

ما كان غليظا وما كان اسود لانهما يولدان كموسا غليظا ويطهران في الجند ارضهما فاذا جعلت جميع ما وصفت ورايت الانسان قد نفعه ذلك فاجتبه وامرته وذلك بالرقق وادارات البول قد اتته برسب في اسفله شي فزد في ذلك قليلا قليلا حتى يرد الى عادته في الرياضه وسعى ان يستعمل في هذا الوقت الادهان المجللة التي ذكرتها انفا وانا اذكرها فيما استناف ولست اسير باستعمال التي في مثل هذه الحال كما راى ذلك بعض الاطباء والراضه لما اظهروا فيهم احسب ما كسبه فلولو طموس و فراكسا عوراس في علاج مثل هذه الكموسات لا يتم الم يردان علاج الكموسات بالقي متى كانت في الاعمال متى كانت الكموسات وحدها يودي افرعوها بالقي لانه لا ينفذ حسده من القي ان يحدب من الفضول المنصبه في البحر ليل داخل كما تعرض ذلك اذا كانا الكموسين كليهما عالين الحام منهما في الاوراح الاولى والملاح في الاعضا الصلبة لانه سعى ان يوقا حسده الجذير المتبادر اعني جذب الكموس الحام الى خارج وجذب الكموس الملاح الى داخل وكما يجدرنا اولا من جذب الكموس الحام الى خارج كذلك كل ذلك الساعة من جذب الكموس الملاح الى داخل والاسنان التي تظهر الكموسات الى خارج هي الرياضه والدلك والاستحمام والسحق والهرج المسخن ومن اللام النفسانية الجود المسرع وفي الجملة جميع ملوك الكموسات الغايه في البدن

الى ظاهر
البدن

لان

اكان

الى ظاهره ٥ واما الاسباب المحركة للكموسات الى المصير الى داخل
البدن فهي الاسباب المانعة لها من المصير الى ظاهر البدن وهي الاجرام
الباردة والقباضة اما لامست البدن والاسباب التي تجذب الكموسات
الى داخل او تحركها الى الدخول بضرب من الحركة مثل الغمر والافشور
من الاسباب كان الافشور قد حدث عن الاسباب الباردة
وعن الاسباب الحارة وعن الاسباب التي تولد للنفس وبفرعها ان كانت
مما سمع وان كانت مما يبصر ولذلك سمع ان تحذو جميع هذه الاشياء
متى عرض للانسان اعياء وكانت اوراده مملوءة كموسات غير يصح
لانه ليس ينبغي ان تجذب الكموسات الخارجة الى داخل ولا الدخلة
الى خارج بل لخلل ما كان منها خارجا قليلا رقيقا لان ما كان خفيفا
كثيرا يجذب بعض ما داخل واما ما كان منها داخل فليطفه ونفحه
وان انت اجترت على بفرعها بالقي او بالاسهال جديت بعض الكموسات
للكموسات الخارجة الى داخل جدا سديدا واما اصحاب
فولوطموس فليس ينبغي ان يكون لهم لا نفرا نفرا ففرعون الكموسات
الحام الكبيرة المحفنة ٢ الاوراد الاولى بهذا الضرب من البصر
من كانت الكموسات وحدها حلوا من حالة اخرى ولكن ينبغي ان
يجوز ان يعود انفسا فمركب الاولين بالحقيقة ولذلك سمع ان يفتح
مع ما العسل زودا وسقا منه بعد اليوم الاول فيما تناول من
الايام من كانت في داخل بدنه كموسات خام كبره وكان

وكان يجد من الاعياء من خارج ولمسح من القى لانا تحوفا على ما وصفت
ان يجذب بعض الفضول الخارجة ويرجع الى داخل ٥ واما فراكساغوراس
وفولوطموس فانهم يأمرون باستعمال الف ٢ عقبه سرب ما الحسل
متى ارادوا علاج الكموسات الخام بلا اعياء ٥ ومن اجل اني قد ايتت
على ما اردته مما وصفت قد ينبغي ان اتدري في ذكر الحالة الاخرى
وهي التي يكون الاوراد فيها دم حية معتدلة ٢ كمستة ويكون
٢ البدن كموسات خام كثره منصفه واما عرض ذلك متى هو
جرح صعب او تدباضه مفرطه فحدثت من الاوراد كموسات
خام واوصلتها الى الاعضاء من غير ان يكون حدثت قريبا لخمه لانه
ان عرض ذلك املا البدن كله كموسات خام وسامفه بعد
وليل كيف ينبغي ان ينظر هذه الحالة وان السى المركبة ابعد
من السى البسيطة وتاخر له وقد ينبغي ان تتكلم في الحالة الاخرى
البسيطة ثم تعطف على الحالات المركبة مع ان هذه الحالة ايضا
لست بلسيطة بالحقيقة بل متى فستت الى الفضول الباقية من الاعياء
الحادث عن تلقا نفسه كانت بسيطة لا تافع الحال الفاعله
للاعياء كمن شرب معها اشياء مختلفة ٢ او ذات مختلفة ومن هذا
الاستدراك ربما صارت حال بسيطة وربما كانت مركبة وعلى
هذا المعنى سمينا الحال الى كلامنا فيها بسيطة ٥ فاعمل الان
على ان كثره الكموسات الخام اما هي في الاعضاء الصلبة لا في

الاوراد وان هذه الاعمال تجد مس الاغصان القرحى لان كلامنا منه اول
 هذا كان اصله فكما انا جددنا فيمن كانت كثرة الكموسات الحام
 اوراده وحاصه ٢ الاولى منها وتوقينا استعمال الاسيا المسخنة
 لا نخوفنا ان يصير الكموسات الحام الى البدن كذلك ينبغي ان نخوف الساعه
 ايضا فلذلك ينبغي ان يعطيمهم اشياء تنتشر حرارتها الى الجلد فقط وتند
 ونه لكمه رده من مخرج ولا سيما اذا استسقطوا من نومهم بالغداه لان
 هذا الداء يفسد الكموسات الحام ويعين ٢ اعتدأ البدن وينبغي ان
 يعقب الداء بالسكون زمانا طويلا ليكون منه ما وصفت من المباح
 واكثر ما يظهر فعله متى كان المتدلك قد قلل اليوم الماضي من الطعام
 ولم يساول بعد عشاءه شيئا سوا الشراب الخوصي الطيف وليس ينبغي
 ان يروضه على المكان رباضة شديده لان لا يغلط فيضطر البدن
 ان يعتدي بالكموسات عبر المضجه فيسحق اذا ان بدلكه ذلكا
 كثيرا وحمه بالماء المعتدل ٢ السخونه ونغذوه باغذيه حيده
 الكيموس غير لزحه وقد وصفت فيما مضى انواع هذه الاغذيه
 عند ما مدحت كشتك السعير والسمك الرضاضي والطيور الخليه
 وقد يفسخ من كانت هذه حاله بالاطعمه الملطفه الى وصفتها ٢
 مقال مفردة وجعلته رسمها القول ٢ الديبر الملطف وليس ينبغي
 ان يخوف من استعمال الاسيا الملطفه ولو كانت سديده الاستحسان بل
 ينبغي ان يعطيمهم ايضا من الدوا المعهول بالفودخ النهري ولا يخوفه

في

وهذه صفه صبعته ٥ ماخذ من الفودخ النهري ومن الفودخ البري
 ومن بزرا الكرفس الحبل ومن السسالاوس من كل واحد ابي عشر درهم
 ومن الرجيل سسته دراهم ومن بزرا الكرفس السناني والطراف
 الحاشا من كل واحد اربعة دراهم ومن لوسطيقور وزن سده دراهم
 ومن الفلفل الحبه واربعين درهما يكون الفلفل اسود وزينا السسالا
 والسسالاوس مما تجلب منها ساكيا والبزرا الكرفس الحبل مما
 تجلب من ما قد وثقه واجود من هذا اما تجلب من اسطيريا والفودخين
 يكونان من قريطي وان لم يفتقا من قريطي فليكونا مما يست ٢
 المواضع المرتفعه الباسه وكذلك الحاشا ايضا ويخرج من هذه
 الادويه عيدها وكل ما صلب منها ويستعمل في الدوا ورفقا
 فقط ولحقا من الورق ايضا مارق وعطر وكان ٢ اطراف الاعمال
 ويلقى مع الورق ايضا الفجاج وما راق من العبدان ثم يدق الادويه
 ويخل بمخل صفيق وانها متى فعل بها ذلك وصلت الى البدن كله لا سيما
 كان منها حريشا بقي ٢ المعده لانه لا يقدر على الدخول من افواه
 الاوراد ومن اجل ذلك من عادتي ان اعمل حوارشن الكيموس حريشا
 متى احتجت ان اسهل به البطن ٥ واعرف انسا بالاجاد سحق هذا
 الدوا لانه لم يكن يعرف ما وصفت فلم يسهل البطن ته وادرا البول
 جدا فانا في معجنا من ذلك نفهم عن سبب ما كان من الدوا وكان
 الرجل يظن ان سبب ما كان من الدوا هو حاصيه ٢ بدن الاحداه

في نقل سحق ٥
 ومن لوسطيقور وهو
 الزوفر استند عسودها
 وكذلك ٢ عده سحق
 من الجوامع ٥

علمنا ان سبب ذلك هو تركب الدواء اعياله مره بانيه على ما امرته انا
 فبلغ حاجته وقد سعي ان يحفظ هذه الوصيه في جميع تركيب الادويه
 واما هذا الدواء الذي كلامنا فيه فسعي ان يجاد سحقا ونه لصل
 الى البدن سريعاً ويعجن بعسل فانق منزوع الرغوه وسعي ان يستعمل من
 بعد ذلك بالعداه قبل الرضاة وقبل الاستحمام وان احب فلا يخه
 بالعسل بل الحده باسقاء واستعمله كما يستعمل الملح الذي يتخذ لطيب
 به الطعام وان احب ايضا فالومنه في كشك السعير في الخل وغير
 ذلك يملك العفل وقد يمكن ان يستعمله وان كان معجوباً بالعسل
 بان تخلط في الطعام كما خلط اء اكان باسقاء وحل مقدار ما
 يخلط منه في الطعام بقدر ما يبلنه لا اكل للطعام واما من بعد
 الطعام فليس سعي ان يوخد هذا الدواء ولا غيره مما يودي الغد الانه
 ليس سعي في ذلك الوقت ان يخذ راعداً بل سعي ان ينهض وان يعطى
 في هذا الوقت الاسيا الى تعير على الهضم من احتاج الى ذلك مثل
 المعول بالثلاث فلا قل للسيطه والعفل ايضا وجده اء اشر على
 السراب نفع من ذلك واء عت الحاجة الى اكثر من ذلك فسعي ان
 يعطى من الدواء المعول رب السفرجل وسامف صنعته ووضح قوته
 فيما اسانف واما الدين كلامنا الساعة فيمير فبلغ الادويه في
 مسخنهم الدواء المعول بالعودج وذلك لانه يلطف الاسيا
 العليظه للزجه وچال ويدر البول ونرا الحيض وهو ايضا ليد

كلها

الطعم وخاصة اذا خلط معه عسل كثير وسعي اذا اكثر غسله
 ان يجاد طخه فان كان الاخذ له ممن يكره الحلاوه ويهرب من العسل
 فانه ربما كانت بعض الطبايع على هذه الصفة فسعي ان يقلل من عسل
 الدواء ونرا في طخه فانه اذا اكثر طخه نصت حلاوته ولم يفت
 ولم يعرف الاسان هذه الاسيا من تلقا نفسه وان لم نشرها الى عليه
 فمتى كان قصده ان يجعل الدواء ليددا اكثر مما يقدر عليه بعد
 ان يستبقي قوته الى بها نفع لانه ليس سعي الاسان ان يحل قوه الدواء
 ويضعفه بقصده في طلب لذته فاذا صلح البدن على هذه الصفة
 يومين او ثلاثة فسعي ان يروضه ويجربه بالاسيا الجارية في الحاده
 اعني حسن البشرة وسائر الدلائل الباقية التي ذكرتها انفا وان وجدت
 كلها حيدة على التمام فروضه رياضة محكمة وان لم يجدها كذلك
 فسكنه قبل ان يصير الى الرياضة المعتدله واعلوه في ذلك اليوم
 واعطه من الادويه ما وصفته لك ثم رده من الخد الى الرياضة
 وثبتت في العلامات الى وصفته لك فاذا راسها كلها تامه
 رددته الى الله يبر الى كان معاده قبل ان يصيبه الاعيان ولان
 الدواء المسمى قوفور وتاويله مذهب الاعيان وهو المعول بيزر
 الاطى قد نفع من كان في دونه كاله ولحمه كموسات مجتمعته
 لحاج ان ينصح او يجل وقد سعي ان اصف لك صنعته فاقول
 انه اطرا ما يكون هذا البر عند طلوع ارقطوس وهو السماء

للمراج وهذا الزمان هو الشهر الذي يسمى بروميه سبطيريس وهو ايلول
 وسمي يا ثانيا سبطيريس وسنخى ان يلقى في الرت في اى اوقات السنة اردت
 ذلك لانه ليس سر ذلك فرقتة وسنخى ان ترضه وليلا ثم سقعه في الرت
 وانك اذا فعلت به ذلك اسرع في اعطاء كفيته وموته للرت ويكون
 اقل زمان انقاعه اربعين يوما وقد امرنا نحن مرارا شتى بانقاعه شهرين
 وثلاثة واكثر من ذلك ثم عصرنا البزر حتى اسبحنا كل رطوبة فيه
 ورمينا به وصفيها الرت لحرقه وسنخى ان يكون الرت خمسة وعشرين رطلا
 والبزر مدي واحد بالمدي الا يطالقي واذا انقع فيه البزر فمعلوم
 انه ينقص كثيرا فيلقا على الباقي اربعة ارطال شمع ومن صمغ الاطريثلث
 رطل وهو ابيض ولبين رخى ومن صمغ الصنوبر مثل ذلك وان لم سقعا
 هاد من الصمغ حتى وسنخى ان يستعمل صمغ شجرة حبه الخضراء لهما وسنخى
 ان يطبخ في انا مضاعفة او نار لينة مثل نار الفجر ويكون الفجر ايضا وليلا
 وهذا الدواء نافع لجميع من اصابه اعيان يلقا نفسه او من سببه معروف
 وسنخهم ايضا الدواء المحول بفقاح الحوز وهذه صفة صعبه ⑤
 باخذ من وقاح الحوز قبل ان ينقع مدي وثلثيه على خمسة عشر رطلا
 او عشرين من الرت المسمى ساسون او غيره مما سببه وقد قلت انفا
 ان الادهان اللطيفة التي ليست قباضة كلها تشبهه وسنخى ان يرض
 الفعاج ثم يلميه في الرت ثم لحركة في كل يوم في شمس حارة وخطه
 في ست حار وانك اذا فعلت به ذلك وصلت قوة الحوز وكفيته

٩٥
 الى الرت سم يعا ومن بعد سهون وثلاثة اعصر الفعاج وارمى به واتخذ
 الرت فانه لجال من عبران بلذع مثل دهن الاطري وان احبب فاخلط معه
 سمع وتابع مثل الاوزان الى ذكرتهما في صنعه الدواء المحول بزر
 الاطري فان كان الدهن الذي يختصه عليطا جدا وسنخى ان يلقى عليه
 من الشمع جزو على خمسة اجزا وانا اعلم اني قد القيت مرة جروا
 من السمع على ستة اجزا من الدهن لما رايته عليطا جدا وكان المستعمل
 له لجب ان يكون رطبا وليلا وقد خرج بعض الناس قله صدرهم على
 طول الزمان الذي يقع فيه هذه البزور والفقاح ان يطحنونها وبعضهم
 يصب عليها ماء لان لا يشيط الادوية ولا يزعج الدهن ومعنى يطح
 هذه الادهان فانه يطحها في انه مصاعفه اعني بالانية المصاعفه
 ان يكون انا فيه مامغلي ويضع في حوفة انا اصغر منه في دلقا الدهن
 وكذلك يفعل نحن ايضا ليس في طح البزور والفعاج لا بالحاج ايل
 طحها لصبرنا على انقاعها بل يفعل ذلك اذا اردنا ان يدب الراتنج
 والسمع بالدهن في صنعة الدواء فان احاج الانسان الى يمينه هذه
 الادهان بسرعة واضطره الامر فيها احاج ان يطحها على ما قلت
 ويصب عليها ماء او شرا بالان لا يخرق الادوية التي يلقا فيها غير
 ان الماء انفع هاهنا ⑥ واما السراب فانه سفع من كان به تقرس او
 وجع المفاصل وسنخى ان يكون الماء مقدارا نقيا في الطبخ وذلك قليل
 لان الدهن يكون اربعة اضعاوه فهذه الادوية لجال الكيمو ساق

التي تكون في اللحم والجلد متى ما لم تكن كسرة الغلط كثره اللزوجه
ودهن المايوخ ايضا ينفذ مثلها اذا استعمل وجده واذ اخلط فيه
شمع وراينج وقد يكفيها هنا ايضا ان يلقى من الشمع جزو ومن
الدهن اربعة اجزاء ومن الراينج جزو ومن ابي عشره من اجزاء
الدهن فان لم يتفق من هذه الادهان التي ذكرت فسيان يعمل
دهن السبت فانه سهل العمل وهو مائل متى استعمل وجده ومتى
خلط معه الشمع والراينج وسخى ان يطبخ دهن السبت في اناء
مضاعف ويكون السبت طريا ان كان الرمان الذي خلج فيه
رمان ساته ودهن المرزخوش ايضا نافع في الشتاء والمواقع الباردة
والهواء البارد وان احسب ان يطول مكث هذا الدهن على البدن
فاخلط معه سمي وراينج والخشيشه المسماه ليبانوطيس ايضا
يطبخها بالدهن واستعملها فان لم يتفق هذا ايضا فاطبخ اصل
السلق الابيض على هذه الصفة واستعمله واصل وثا الحمام ايضا
واصل الخطي والفشراكلها لجل اعطت كسراتها وقواها
لبعض الادهان المجاللة وكل دهن يعمل على هذه الصفة في خلط
معه شمع وجده او راينج وشمع فانه يكون دهنًا نافعا
بالا على البدن وقد يكفي ان يلقى على الدهن من الشمع جزو ومن
اربعة اجزاء من الدهن ومن الراينج جزو ومن ابي عشره جزو
من اجزاء الدهن وان استعملت نوعين من الراينج اعني صمغ الاطري

97
وصمغ الصنوبر والقيته معهما النوع الثالث وهو صمغ حبه الخضرا
اولم يتفق لك شي من هذه والقيته صمغ العيطوس رطباً وانك تغسل
دهنًا مجللاً ومتى لم يتفق شي من هذه فالوصمغ العيطوس الذي جلب
في الجرار والذي سمي المطبوخ واعلم ان هذين الصمغين اقل فعلا
من الصمغ الذي قد متدكرها غير انهما ليسا نادرين جداً
وقد بقي علينا ذكر حال اخرى من حالات الاعيان وهي التي يكون فيها
سر الفرح وكثرة كموسات خام محققة في البدن كله فسيان
ان يدكرها وليس يحسر عليك وجود اصلاح هذه الحالة في اشدت
مما قلته لك انفاً لاني لما قلت فيما مضى انه ينبغي متى كان
الاوراد الاولى كموسات خام كسرة محققة لم يقطعها وبنفها
وتخذ ران يصل الى البدن ومتى كانت كسرة الكموسات التي ليست
بمنجدة في اقاصي العروق وفي الاعضاء الصلبة فسيان ينفعها
وخلطها معاً وقد بان ووضح انه ينبغي ان يجمع الخليلين كليهما
متى اردت اصلاح الابدان التي قد عرضت فيها الجلس جميعاً
وان كانت الخليلين مساهوتين فسيان ينقص في اصلاحهما بالسوا
وان كانت احدهما اعلى فسيان يجعل اشرف العلاج للعالية
منهما ولا يعفل عن الاخرى اليسيرة ولانا واصف لك كيف
يجمع علاجهما جميعاً فان القياس في ذلك نافع وقد كنت اشرت
عليك ان تستعمل في الحال التي يكون عن كثرة الكموسات الخام

للمحققه في الاوراد الاولى والى المعجول بالثلاث فلاقل السيط
 فان كانت هذه الكموسات محتفنه في الاوراد الاولى وفي ساير
 الاوراد الباقيه وفي اللحم فسعي ان يبدل في اول العلاج بالدواء
 المعجول بالثلاث فلاقل ولفي فيه من الزركر فيس الجلي بقدر ما
 فيه من اللايسون ومن الجاشا ومن الرحيل ومن بعد يوم او
 يومين يسعي ان يخلط معه من الدواء المعجول بالفودج ومن بعد خلطهما
 جميعا بالسوا واذا امتد الزمان فاخلط من الدواء المعجول بالفودج
 اكثر وباخره لاستعمله وجده وعلى هذا النحو ساير التدبير
 متى كانت الجالس مسسا ويس في القوة فسعي ان يكون غرضك في
 اصلاحهما ايضا مركبا الا انه سعي ان يكون الاعلى في اول العلاج
 ما كان يذهب الامتلا المختف في الاوراد الاولى وباخره
 يكون الاعلى ما كان يذهب الامتلا المختف في اللحم وفيهما
 سر في ذلك يكون جميعا مسسا ويس وهذا ما اردته من الاخبار عن
 اصلاح الالام العارضة في الكموسات قبل ان يمرض الانسان
 وقد ممكنك مما وصفت في حال الاعيا اذا تركب مع كموسات
 رديه ان تنتج في كل واحد من الحالات الباقيه ادا كانت
 وحدها وقد اخبرت انفا عن الجنس الاول من الاعيا وهو الذي
 يحدث في البدن كله مسابله في وخش ولا وضعت قهر الكموسات
 الرديه وحدها ومع الاعيا ولا تبت من ذلك على اكثر مما سعي ان

يشرح في مسخي الان ان اصف الاعيا الكابر مع امتداد فاقول
 ان هذا الاعيا متى حدث عن غير رياضه فانه يبدل على امتلا ممد الاعيا
 الصلبة وقد راي هذا الراي كثيرا من الاطباء الفرهه واصحاب
 اراسستراطوس فسعي ادا كان في البدن امتلا من الدم ان يفض
 للعرق او بشرط الكعب على ما وصفنا انفا ونحن واصفوه الساعه
 لمكان اراسستراطوس الذي لا يرى استعمال الفصد في هذه
 الحال ولا في غيرها وقد فلتنا انفا انه يمكن ان يرفع هذا الامتلا
 من البدن العاضل الصم الذي كلامنا فيه بنواخر من الفربخ
 سوا الفصد واما ساير الابدان الرديه المزاج التي يصل فيها
 العضول الى الدماغ او الى آلات النفس فان ترك الفصد واستعمال
 الافراج يضرب اخر ردي جدا وسابح ذلك في المقالة التي تلو
 هذه المقالة اذا صرت الى الكلام في الهيات الرديه وقد
 بينته انفا في المقالة التي وصفتها في الفصد اردت فيها على
 اراسستراطوس ولذلك ليس يسعي ان يطول كلامنا في هذا
 المعنى بل يصير الى الكلام في الصوب المات من الاعيا ادا حدث
 من تلقا نفسه وهو الاعيا الذي سميناها انفا ورمي من اجل
 صعوبة الوجد الحادث معه ومن اجل كثرة الحرارة فيه ومن
 اجل انه ينفع ويورم العضل فهذا الصوب من الاعيا ليس يحتمل
 ابدا اراسستراطوس ويرد به ساعات سيره فكيف

اعيا
البدن

يوم او يومين لولائه لانه يحلب على المكان حتى يصعبه متى لم يبادر
الاسنان في اخراج الدم لان دم اصحاب هذا الاعيان جارتا وهم
محتاجون الى افراغ كبير واكثرهم يأخذهم الحصى وان هم اخروا
للمد فذلك سعي ان يفرغ ولا يتباطا ولا ينقل من الفرج بل يبادر
في اخراج الدم ويسفرعه الى العنق ان لم يكن من ذلك ما يعينه وسعي
ان يسفرغ مريض في يوم واحد ان امكن ذلك فخرج في المرة الاولى
مقدار ما لا يغشا على الرجل واما المرة الثانية فليس سعي له ان يفرغ
من العنق لانه ان ضعفته فوته في المرة الاولى ولم يمكن ان يخرج
الدم مرة ثانية واما المرة الثانية فانه يمكن ان اصابه من ذلك
ان يغله ويغذوه فان لم يفسد من كانت هذه حاله العرق وانه
محتاج الى الحث حبه يتخلص به وليس يمكنه التحمل الا بالرعاف او
بالعرق الكبير وقد سعي ان يستقبل فصد العرق في الامتداد
والوجع اللخضر المملح في الصدر والظهر والحقون في اكرام في
الرأس والرقبة فان كانت في الراس والرقبة اكثر وافصد العرق
الصفال وخاصة ان الرجل يحس بالاملا في رأسه وجراره وان
كان الامتداد والوجع في الصدر والظهر والحقون وافصد العرق
الماسلي وان كان اللد نكاه لجه مس الاعيان سوا وافصد العرق
الاكل فان اخطتهم الحصى في عقب الفصد فعلاجهم من صناعه علاج
الامراض وان نقوا من غير حصى فاغذوهم في اليوم الاول بعبد

كان

الفصد بكشك السعير والحشا يحده من الحدروس وحده وفي اليوم
الثاني احصهم ومرحهم يد من كبير وقلل غداهم وان كنت قد احصتهم
واجعله ان احبوا حس وقرع وكشك السعير والحدروس ايضا
نافع لهما ان عمل بالخلا كما يعمل بكشك السعير وان عمل بلاخل وان
لم يبق القرع فاستعمل الحيازا الذي سمي ملوكيه والسلو والحماض والسم
فان ارادوا اكل اللحم فخذ من السمك الرضاض واجده طحها اسفديج
واطعمهم اياه اعني بالاسفديج ما لا يفتح فيه المري ولا سمي من
الابازير خلا الست والملح مع شئ من الرت والكراث طهي على الماء
وسعي ان يحد السراب في اليوم الثاني ايضا واما في اليوم الثالث فان
احتمل شرب الماء ولم يضر ذلك هضمه وسعي ان يمنع من الشرب
وان لم يحتمل الماء وضر ذلك هضمه وسعي ان يسقيه ما الشهد
لانه يبرد قللا واحما يحتاج من به اعياء ورمي الى البريد وان لم
يسق ما الشهد فاسقه من السراب ما كان لطيفا ابيض واجعل
سائره يبره على هذا النحو ويكون الغدا الذي يغذوه به حبيد
الكيموس غير مسخنه واجد ان يجعل الغدا كبيرا في مده واجده
لان كل من صار الى يد يبره الاول على المكان في عقب الاسفراج
لمسلي به نه كموسات غير مصبجه لحد بما البدن قبل ان يستحضر
هضمها في البطن والا وراة وهذه العناية الغاية في الاعيان
الورمي واما العله الى من اجلها امرنا بافراغ الدم في مرار

كثيرة ولم يجعله في مرة واحدة فقد كان تكفيها ان يوديها من
 القرية بان يقول انهم يسمعون بهذا الضرب من الاسفراج منفعه
 عظيمه ومكثون اصحابا زمان طويل متى كان يدبرهم على ما وصف
 ولكن ينبغي ان نزيد في ذلك دليل من طبائع الامور فنقول
 لان الدم الحار في الاعضاء الورمي كبير محقق في البدن اعني في اللحم
 وفي الاعضاء الصلبة وفصد العرق لخرج الكموسات التي في الاوراد
 والعروق قد سعى ان يجعل بعد افراغ الدم في المرة الاولى راحيه
 وسكون لكي يصير الى الاوراد سي من الدم المحقق في اللحم وفي
 الاعضاء الصلبة وليس ينبغي ان نترك هذا الدم في الاوراد لانه في
 النصف من الرده بل سعى ان يخرج اكثره ومن اجل ذلك قد خرج
 في اليوم الثاني وربما اخرجاه في اليوم الثالث ايضا متى راسا انه
 سعى لنا ان يحلب الماده وينقلها من بعض الاعضاء الى بعضها واسا
 هذه الفصول كلها في المعالجات التي اضعمها في الفصد لان ذلك
 لا يمكن في هذا المواضع لانها خاصيه بصا عده علاج الامراض
 ولاني معتزم على ذكرها فيما اسبابه من هذا الكتاب اذا
 صوته ان ذكر فصد العروق وقد سعى عند ما قلنا انه لا ينبغي
 ان يمتلي البدن سريعا في عقب الفصد ان يوقف هذه المقالة ونقطها
 وقد ثبتت هذا القول وصحة اصل او صحتة ايضا كتاب القوى
 الطبعية لاني برهنت هناك ان جميع ما يدبره الطبعه وهـ

الحالات المركبه كلها وكما ان اصاف الاعضاء ثلاثه وادار كـ
 بعضها مع بعض كان منها اربع تراوح كذلك ان ركب اسان الحال
 الرابعه من هذه السبعه اجمعت منها تراوح كبره على نحو ما انا
 موضعه لك بمال اجعل في اوله الحال الفرجيه وبعدها الحال الخ
 مع امتداد واثبت الحال الوردية واربع للحال المقضفه ثم ركب
 الحال الاولى مع الحال الثانيه او مع الثالثه او مع الرابعه واركـ
 الحال الثانيه مع الثالثه او مع الرابعه والحال الثالثه مع الرابعه
 فجميع من ذلك ست تراوح ثم ان وجهها لانه ثلاثه فجميع منها
 اربعه وذلك لان ركب الحال الثانيه مع الاولى والثالثه
 او مع الثانيه والرابعه او مع الثالثه والرابعه والحال الثانيه
 مع الثالثه والرابعه واركب ايضا بعد هذه الحالات كلها حال
 اخرى مع الاربع الحالات الاولى بمقتضى فكون جميع ذلك
 احدى عشر والحالات السبطه اربع فجميع الحاله خمس عشر
 ٨ الستة الا صاف المركبه من

الاعضاء الفرجيه
 الاعضاء الوردية
 الاعضاء المقضفه
 الاعضاء الخ
 ونيلها السبطه

صنفين صغيرين

للاعضاء الفرجيه واعضاء الامداد والاعضاء الفرجيه والاعضاء المشبهه بالورم الحار
 والاعضاء الفرجيه واعضاء المصنف والاعضاء الفرجيه مع الاعضاء الوردية الحار
 والاعضاء الفرجيه مع الاعضاء المقضفه والاعضاء الوردية مع حال المصنف
 الاربعه الا صاف المركبه من ثلثه

للاعيان القرقي مع اعيان الامداد واعيان الورم الحار
 الاعيان القرقي مع اعيان الامداد واعيان المصنف
 الاعيان القرقي مع اعيان الورم الحار والاعيان المصنف
 اعيان الامداد مع اعيان الورم الحار والاعيان المصنف
 المصنف الواحد المركب من
 الاربعة الاصناف ٥

للاعيان القرقي مع اعيان الامداد
 مع الاعيان الورمي مع الاعيان المصنف
 ولوانك ركب اصاب الاحساس بعضها مع بعض وكل واحد منها
 مع هذه الخمسة عشر صيفا اجمعت لك تراويع اخر كبدية وانزلت
 ايضا الحالات الحادثة في البدن عن التمر او عن الجماع او عن الاحتراق
 في السمين او عن السهر او عن الغم مع هذه التي وصفت لعسر
 اخصا ما يجمع من التواويع وخاصة لو علت ذلك بالحالات الحادثة
 عن الامتلاء او عن رده الاخلاط او عن احساس البطن او عن
 الاستطلاق او عن القي او عن نقل الرأس او نقل غيره من الاعضاء
 مع سائر ما عرض في البدن مع ما ساد كره كله فيما اسمايف
 واما ذكرته الساعه لا وضح ان التراكيبة كثيرة ٥ وقد ماخذ
 الانسان العجب من الدين يصمون انهم يقدرون علي العلاج وتقديره
 المعروف مما يحفظونه من تجربته واما ما كان الانسان ان يعالج

شرح حالات الاعيان السطوة وهي اربع من مزيل السم
 الحالات للسيفه بالقروح والحال السيفه بالمدد والحال السيفه بالورم الحار وحال القصف
 الاحوال المركبة حال الحار السيفه والقروح مع الحال السيفه بالمدد والحال السيفه بالقروح مع الحال السيفه بالورم الحار
 والحال السيفه بالقروح مع حال المصنف والحال السيفه بالمدد مع الحال السيفه بالورم الحار
 والحال السيفه بالمدد مع حال القصف والحال السيفه بالورم الحار مع حال القصف
 الحالات المركبة ليله ليلة اربع وهي
 الحال السيفه بالقروح مع الحال السيفه بالمدد والحال السيفه بالورم الحار
 والحال السيفه بالقروح مع الحال السيفه بالمدد وحال القصف
 والحال السيفه بالقروح مع الحال السيفه بالورم الحار وحال القصف
 والحال السيفه بالمدد مع حال القصف والحال السيفه بالورم الحار مع حال القصف
 الحالات المركبة من هذه الانواع اربع حالات وهي
 الحال السيفه بالمدد والحال السيفه بالورم الحار وحال القصف
 وحال القصف وحال القصف وحال القصف

ويسوف في المعرفة من جهة واحدة لوضوحها لقراط لما امر بمعرفة قوه كل
 واحد من الادوية ليتبين ذلك انا الساعة في الاربع الحالات التي ذكرتها ^{كما}
 لكل واحد منها اذا تعقب وحدها ذات نفسها ان صلاحها ايضا
 يكون بالاسيا المفردة وان تعقب مع غيرها ذلك على انه ينبغي ان صلاحها ^{يكون}
 على العائون الذي وصفته قريبا في اصلاح الحالات المركبة كلها ٥
 وقد ينبغي ان يذكر ما اردنا من هذا الباب ان يصير الى ذكر الحالات البسيطة
 التي بعضها في حالات الاحساس اعني بالاحتباس الم عرض المسام فيمنع
 الفضول من الجمل ويكون اما من قبل انسداد المسام واما من قبل
 كثافتها وانضمامها فاما انسدادها فيكون من قبل فضله لرحه
 غليظة تزد على الجلد بعته بكثرة واما الكثافة فيكون من قبل الاسيا
 القباضة ومن قبل الاسيا المبردة ولكن ليس يمكن ان يعرض هذا
 البدن الذي كلامنا فيه سده لانه يتدبر بعنايه واما الكثافة
 يعوق لا وقات من قبل البرد المفرط او من قبل الاستحمام بالمياه القباضة
 فممكن فنه وقد يمكن ايضا ان يصيبه هبوب رخ بارده في عقب الحمام
 او في عقب العرق او غير ذلك مما يوسع الجلد ويخلطه فيبرد وسكاف
 وقد يستدل على هذه الحال التي ذكرتها اما ساعة تخرج سابه الفتا
 فمن ساه لونه ومن صلابه جلده وكثافته وامله في وقت رياسته
 فمن ابطا سخونته لانه لا يعرف على ما كان قبل ذلك ولا يحسن بشرته
 وان اضطره سرعه الرياضه الى العرق فان عرقه يكون اول من العاده

الجلد

للجلد
 للجلد
 للجلد

واكثر بردا واقل حاراً وعلاج هذه الحالة يكون بالسجور لانه يضاف
للبرد ولذا ينبغي ان يستعمل الرياضة الصعبة المبردة والحمام الحار
ويكون سقي في البياض الاول من الحمام على حماره ملسا ويصف عليه
الدهن ويكون الدهن بعض الادهان المبيضة مثل الدهن الذي يكون في
البطاليا وسمى ساسون ويكون قد اتا عليه سنبس او ثلثه فانه اذا
كان كذلك كان اكثر لطافة واكثر جراحة ولا يكثر في الرز البارد
طويلا ولا يكون الماء ايضا اكثر البرد ومرتخ اذا اراد لس ثابته بعض
الادهان المعتدلة السجور فان كان مصر ولم يرخ به من الخروع او دهن
الفجل وان كان في موضع اخر فدهن الرتبة العذب اللطيف المعتدلة
بين الطراه والعرق وبالاذهان المطبقة مثل الدهن المعول من السوسنة
المسمى سوسينون والدهن المسمى غلوقيثون ودهن السوسن ودهن
الافخواب والدهن المسمى قوما غينون هـ فمن هذه الادهان اما
الدهن المسمى غلوقيثون فانه يذهب الاعمى آتة ويرخي فهو له كنافع
من تعب تعباً صعباً واما الدهن المسمى سوسينون فانه اكثر
جرا واكثر بليناً واما دهن السوسن ودهن الافخواب والدهن المسمى
قوما غينون فانه البلغ في الاسنان وله كنافع من اصابه برد
واما كنافع الجلة فسفحة دهن السبت وخاصة ان كان السبت
طرياً والدهن ايضا المعول حب الاطى نافع في هذه الحالات ونافع
للاعمى والصعب وسافر صنعتة فيما اسمايف لاني احسبه اني قد

حاسب هـ
اما وصف هذه الادهان
بمصر لانها كانت موجودة
هناك هـ

حاسبه
الاطى شجرة سببه
الدلة ورقة سببه
ورق الكمري هـ

قوى عزيزه لجذب بها الاسيا الى سببه لعندي بها وبرهنته ايضا
انه متى قل عدها الغد الذي يشبهها وكثرة حاجتها حدثت
بعض ما لا يلا ومها وهو الشئ الذي لم يستحكم ايها مده في البطن
والا ورا د فحب اذا مآ وصفت ان يكون الاسان متى ساو له عذا
كثرا في هذا الوقت ان يكون ممثلي كموسات خام كسره وذلك
لعل استي منها ان الطعام لم يستحكم ايها مده في البطن والا ورا د
ومنها ان الغد الكبير يجذب الى البر لمكان كثرته ومنها انه
يجذب الغد اعير المنهضم قبل الوقت الذي ينبغي وذلك لار البطن
نواقي الا ورا د والا ورا د نواقي ساير الاعضاء الماقية وذلك لانه
لو كان العدا قليلا لم يكن البطن نواقي الا ورا د ويعطيه عذا
قبل الوقت الذي ينبغي ولا الا ورا د اذ كانت نواقي ساير الاعضاء
وقد برهنت ان الاعضاء تلخذ حاجتها من الغد الملاوم لها
ثم تدفع الباقي الى غيرها والسبب الاخير اعظم الذي من اجله يضر
هذا المدير لمن استعمله هو ان الاعضاء اذا حدثت غذا كثيرا
منهضم على النصف تنول منها فضول كسره لاني لا تقدر على هضمه
كله كما يهضم الغد الحيد ولا تقدر ايضا ان تلمقه بها وسببه
تطسعتها بل يهونها احكاما وفعالها الخاصية كلها عند ما تجذب
اليها غدا رديا كسرا وحب ان تعرض للاعضاء في هذا الوقت
مثل ما تعرض في المعده اذا صار فيها طعام كبير ردي الصنع

لعني بردي الصنعة ما كان محتاج الى الطبخ او الى الاستواء ولم يستعمل
 ذلك مثل الخبز اذا لم يستعمل بصورة واللحم والخبث ايضا اذا لم يستعمل
 انهما هما في المعدة والقاس فيهما لم يستعمل انهما في المعدة
 اذا صار الى الهضم الثاني في العروق مثل القناس في الاطعمة التي لم يستعمل
 بصورتها عند الصنعة اذا صار الى المعدة وكذلك انهما القياس
 فيما لم يستعمل انهما في الاوراد اذا صار الى اللحم مثل القناس
 فيما لم يستعمل انهما في المعدة اذا صار الى الاوراد فالعده
 اذا لا يهضم ما يصل اليها من الطعام اذا كان غير محكم الصنعة
 والاوراد لا تهضم ما ياتيها من المعدة اذا لم يستعمل انهما
 واللحم لا يهضم ما يصير اليه من الاوراد اذا لم يستعمل انهما
 وفي ادراك الخلق في البدن من ذلك فصول كثيرة وودايب
 انا على ما اردته من هذا المعنى بكلام وجيز فان احب بعض الناس
 ان يعرف بالحقيقة كل واحد مما اتحدثه في هذا الموضع للبرهان
 فسعي ان يقرأ كتاب القوى الطبيعية الذي برهنت فيه اولاً ان
 المعدة احما باخذ الطعام لذاتها لستم به ما تنقص منها ومن اجل
 ذلك يلقق به من اللواحي كلها وتمسكه كله حتى يكفي لحاجتها
 منه وبعد ذلك برهنت ايها اذا لم يحتاج الى الغذاء فتح فيها
 الاسفل وعصرت فضله الطعام ودفعته الى اسفل كما يدفع
 الفل عنها ثم ان الغذاء اذا مر في الامعاء وحاصه في الدقاق

منها لحد بد الا وراة التي هناك وهو منه من قد صار سبيه بالبدن
 ملاوم له من الصاغة بالمعدة والامعاء ومن بعد ذلك اذا
 العروق من واحد الى الاخر على ما تادام من المعدة الى الاوراد فاذا
 انهم في العروق حسنا الخذب منها الى كل واحد من اعضا البدن واليهضم
 هناك هضمه بالثد وصار سبه بالمعدى به فان يلقط الانسان هذه
 الاسيا من كتاب القوى الطبيعية لم يشك في السبب الذي من احاله
 متى لم يغدول اكثر من يستفرغ عدا معتدله اجمعت في انهم
 فضوله كبيره ومرضوا منها بعد ولبيل

تمت المقالة الرابعة من كتاب حاليوس

في يدبر الامحاء والحمد لله حي حيد

في جمل مله المقالة الخامسة

في انه لا ينبغي ان يقرم بطول هذا الكتاب لانه ليس خيرا فيه عرضا
 حفظ الصحة فقط بل ياتي فيه على ذكر الحرويات كلها واحد واحد
 يد كرفه حمل الاسيا الحرويه في ح... في سيرة السيوح دوى
 الابدان الصحيحة وفي رماضه الاعضا الصحيحة اكثر من سائر
 الاعضا الباقية وفي غدايتها وامامها في سن النما
 في ذكر ما بقي من الفول في سن السيوح دوى الابدان الصحيحة
 ومن اجل استراكة الفول ياتي فيه على ذكر الابدان المريضة

حس الحله

بسم الله الرحمن الرحيم
المقالة الخامسة من كتاب حاليوس
في تدبير الاصحاح قال

لان هذه المقالة خامسة مقالات كتاب تدبير الاصحاح احسنت او لا
ان ارضي من صعب عليه طول الكتاب بان اوضح له ان الالامه
لا تدل على الطويل بل نفس المعنى يمكنه ان ياتي على علم طويل بالبحر
واختصار ومن غير ان تترك شيئا مما يحتاج اليه فلخطا لازم لنا في
طويلنا للكلام من غير حاجة الى بطوله وان كان لا يمكن الاسانان
باني على ما يريد بكلام واضح من يذكر فيه جميع ما يحتاج الى ذكره
ويكون كلامه وجيز والالامه اذ اعبر لازمه لنا لا حقه من ترك
اشياء كثيرة مما ذكرها اضطراري واكثر ما يجب ذكره في هذا
الموضع هو اصل الصنعة حفظ الصحة كلها هو ان طباع الناس كثيرة
مختلفة وقد يفرق ذلك جميع الاطباء والاراضه غير ان اكثرهم يذكرون
تدبير الاصحاح كانه كلامهم في بدن واحد مع انهم لم يظهر ولا يصفه
تدبيرهم هذا في احد من الناس منه وقد كان ينبغي لهم ان يجتروا على
وضع الكتب في صفة تدبير الاصحاح متى كان الذي اسفح تدبيرهم
واحد من الناس بل متى كانوا كثيرين من كرات امراضهم متواتره
صاروا اصحابا سببا كثيرا لا يشوبهم شي من الامراض عنده ما
استعملوا تدبيرهم واما نحن فلما اظهرنا ذلك بالفعل وحفظنا

كثيرين من كرات امراضهم متواتره فلم يرضوا اصلا عنه ما اطاعونا
وقلوا وصايانا لهم عند ذلك صرنا الى وضع الكتب في تدبير الاصحاح
وقد كنا يمنع بعض الناس من استعمال الرضاة التي يستعملونها الرضاة
منه وامرناهم باستعمال بعض ما يعالجه الناس من الصناعات واشروا
على بعضهم ان يقلوا من الرضاة حتى يصيروا منها الى مقدار يسير
وامرنا بعض الناس ان يغير كيفية رضاة وتربيتها او وقتها ونوعها
وبعضهم امرنا ان نترك رضاة جملته وكذا امرنا بالاستحمام
ايضا فمعنا بعض الناس من الاستحمام اصلا وبعضهم امرنا ان نكثر
من الاستحمام او نقل منه وامرنا بعضهم ان يجعل استحمامه قبل الطعام
وبعضهم امرنا ان يجعله بعد الطعام وامرنا بعضهم ان يجعل استحمامه
في اكثر سخونة من الماء الذي كان يسبح فيه فيما مضى وبعضهم
امرنا ان يجعل استحمامه في اقل سخونة من الماء الذي كان يسبح فيه فيما
مضى وبعضهم امرنا بالاستحمام بالماء البارد لحفظناهم من الامراض
سنية كثيرة ولم نكن نقدر على شي مما وصفت دون المعرفة
بالحلاف طباع الابدان ولكننا ايضا نفق على التدبير الملاوم لكل
واحد من الابدان دون معرفة احلاف طباعها وبعض الناس ممن سمع
الكتب في حفظ الصحة او وصف حفظ تدبير الصحة من غير كتاب
لم يمكنهم حفظ ابدانهم من الامراض واذا هزاهم غيرهم
بكلام كبير وقالوا لهم ايضا المثل الذي يقولون ان يطلع غيرك

والقروح من ذلك تشبب : اضافة السبب الى الشغل وبعضهم يقران
ذلك بلزومه لشراهمه ورؤيته وانا اقول ان عذرها ولا ارد
مما قيل فيهم واما الذين يصفون السبب الى الشغل بامور الدنيا فان
كانت باحدهم حتى يوم من قبل الاختراق في الشمس او من قبل البرد
او من قبل الالام او من قبل شي من سائر الاسباب السببه هذه وسبغ
ان يعرّون من الدم واللامه وان كان يصيبهم بعض الامراض الباقية
فليس ينبغي ان يعرّون من الالامه لاني انا ايضا لم اقدر ان احفظ بدني من
حتى يوم بل عرّيته لي مرارتي من قبل الالامه واما من سائر الامراض فقد
حفظت بدني منذ سنين كثيره واصابني ايضا ضربات على بعض اعضاء
ما لو اصابته عبري احدثت فيه اورام حاره وطواعين وكان ذلك
طلب عليهم حتى ولم تصبني طواعيننا ولا اخذني حمى واعني بالطواعين
الاورام الحادته في اللحم الرخو ولما امكن اقدر على شي من هذه الامور
للعظام لا بعلي صناعه حفظ الصيحه مع ان بدني لم تكن هيئته صحيحة
منذ اوله ولم اكن ايضا اقدر على السيره المعراه من الاسعال بالكت
مواطبا على طلب الصناعه وكنه ادم خدمه اصدقائي واقربائي
واهل مدنتي في اشياء كثيره وكنت اسهر اكثر لي في بعض الاوقات
من اجل المرض وفي اوقاتي كلها من اجل المواظبه على الادب
والعلم ومع هذه الاسباب التي وصفت كلها لم تصبني مرض البتة
مما سببه من قبل البدن منذ سنين كثيره جدا سوى حتى يوم فانها

رما كانت عرضت لي على ما وصفت من قبل الاعمال وكان ذلك ايضا
في النذره مع اني في صباي وعند مراهناتي وعند شبالي قد كنت
امرض امراضا كبير عظيمه واما من بعد سمانيه وعشرين سنه من
مولدي لما وقعت بان حفظ الصيحه صناعه بعت وصاياها سائر
عمرى الى ساعتي هذه فلهذا لکم لسوني شي من الامراض سوى حتى يوم
في النذره وقد مكنا ان نحفظ ابدنا من حتى يوم ايضا متى قد رتبنا
على السيره المعراه من جميع الاسباب على ما قد بان ووضح فيما
سبقني ولمكن الانسان ايضا ان يحقق معرفه ذلك متى اخلص هذه
لفهم ما لصفه فيما اسمايف لاني اقول انه لا يمكن ان تعرض
لمن اصلح بدنه بالصيحه شي من الطواعين اعني الاورام الحاره التي
يحدث في اللحم الرخو اعني من كان بدنه يقينا من كل جنس الفضول
لا ريد الذي في الكبد والدي في الكفبه فقد اتيت على ما
يكفاه من الرده على الذين يصفون وضع الكتف في بدنه الاصلح
او صفته من غير كتاب ممن هو تاجر في دما تها هذا
واما الذين يقدموننا من تلغنا اخبارهم انهم حفظوا ابدانهم
من الامراض او ابدانهم اطاعهم فانهم لم يجتروا ان يفقدوا
في كتبهم كافتارها ولي ولنا مصطرون الى الرد عليهم ولكننا
سحب منهم كنه ضمن بعضهم ان يحصل على حفظ الصيحه في مقاله
واحد وهو لا يقدمون ان يصفوها على ما وصفها انقراط عند

ما لا وضع الصنعة في جمل اوليا احاسيه بل يرومون ان يوصون العلم
كله على ما فعلنا نحن وقد ايتت على سبب بطويل الكلام وسعي لمن كان
محب للخير ومحباً للنفع المحمود معاً ان لا ينحاز عن صناعه حفظ الصيحه
لطولها بل ينحازها لشرف ضمايتها وان افعالها عظيمه عجيبه وذلك
انها تبصر الانسان بطبع في السن الى حد السخوخه القسوى وجميع جوانحه
سليمه وهو معرل من الامراض والواجاع سليمه هوه ان لم يبق ان
يكون البدن مستحق المرض منذ اوله واما انا فاحسب اني قد رات
كثيرا من كانت هيا تفر سليمه فاصابته بامراض كثره وعند
سخوختهم وقعوا الى امراض لا تقبل العلاج وكان مكن فيهم من جهة
هيات اند انهم الطبعه ان تقا حوارهم وسائر اعضايم سليمه
من الافات الى غايه السخوخه وليس شي افرح ولا اسعج من ان يكون صاحب
الطبعه الفاضله لحاج ان تحمله غير من قبل وجع القوس او تنوع من
قبل حصا يتولد في كلاه او من قبل وجع المولح او من قبل فرجه يعرض
في ممانته من كيموس ردي واسمع من ذلك ايضا ان يكون لحتاج لمكان
وجع المفاصل اذ لم يمكنه استعماله بدنه الى اخريض الطعام في
ثمه او يوضيه بعد برازه لان الانسان الحارم بسببه عليه الموت
عشره الف مره ولا يبقا على هذا العيس السعج وان لم يبال الانسان بهذه
السماجه لرخاوتة وقلة حياها فانه ياتي بالواجاع التي تعذب بها
ليله ونهاره كما نعترب الانسان الجلاوزه الذين لا رقه عندهم

ولا رحمه وسبب ذلك كله ان يكون اما شره واما جهل واما
كلى الخلبس وليس هذا وقت اصلاح الشره والترسيه واما الجهل بها
سعي ان يفعل فاني ارجوا ان اصلحه في كمان هذا بان افر لكل واحد
من طبابع الابدان تدبير خاص لحفظ به صحتة وسعي ان يكون مبتدأ ذلك
من الطبعه الفاضله التي اقصده تدبيرها حفظ ما هو موجود فيها
ولست لها حاجة الى اصلاح فلهذا جعلت مبتدأ كلامي في صفة
هذه الطبعه وسعت ذلك الى هذا الموضع ووصفت كيف ينبغي
ان يكون سيرة من كانت هذه طبعته من جميع القامات خلا قامه
الاخطاط التي اخراها باسمي سخوخه وسافه فيما اساف
اخرا السخوخه اذ اصرقت الى الكلام على التدبير للسوح واما الساعة
فان اردت بعض ما وصفتها ايضا واجقه ثم اصبر الى الكلام في
هيئه البدن الرديه فافهم كيف ينبغي ان يحفظ كل واحد من الابدان
الرديه اصح ما يمكن فيه فاقول ان البدن الفاضل الهيئه قصده وعرضه
في الرماضه ان يكون معتدله في الكفه والكفه والقوه وتكون
حركه الاعضاء كلها متساويه ولجذرف فيها الافراط وان عرض في
شي مما وصفت خطأ أصح وعرضه ايضا في الاطعمه والا سربه
ان يكون معتدله في كمياتها وكمياتها وقواها حتى لا يتناول اكثر
مما ينبغي ولا اقل بل يكون ما ساوله منها بقدر ما يحتاج ان يستحضر
الهضمه ويصل الى البدن ويغذوه ونريد فيه ان كان في حد

النموا ولا يعتد به لا يترك شي زائد ولا ناقص وكذلك الصاع في النوم
والنقص والاسترخاء وفعال النفس وسائر ما ليس به هذه سبغ ان يكون
على الاعتدال فان عرض شي منها خطأ سبغ لك ان تصح الخطا ويكون
عرضك العام في اصلاح كل خطأ استعمال افراط الضد له فان كان
البدن قد افراط في التعب نقصت من كثرة الرياضة في اليوم الثاني وان
كان قل من الحركة كثرت رياسته وكذلك ايضا ان كان خروك
حركات حارة مسرعة بطيئة لحركاته في اليوم الثاني ابطا معتدله
وان كان استعمل حركات بطيئة قوية حركاته وردته فيها وعلى
هذه الجهة ايضا متى استعمل رياضة صعبة رخصته رياضة ليونة ومتى
استعمل رياضة ضعيفة رخصته رياضة قوية وكذلك ايضا الرياضة
المواترة بانما الرياضة المنقطعة والرياضة المنقطعة بانما الرياضة
المواترة وفي جملة القول متى اصلحت الافراط بالافراط المصاد له بقي
البدن صحيح وسبغ ان يجر الخطا في اصلاحك لما وصفت بان يعرف
اولا حالات البدن ثم يذكر جميع ما رآته يد لك على مقدار ما
سبغ لك ان يغيره عن العادة اما حالات البدن هي الافراطات التي
تظهر فيه اعني ان يكون اكثر قسافة مما كان عليه او اعمل او
اكثر صلابه او اكثر لينه او اكثر بسلام او اكثر رطوبة او اكثر
لحملا او اكثر بكانفا او يكون مع ما وصفت معبر اعني لونه
الطبيعي واما ذكر ما قد تقدم فانه يد لك على الخطا ويرشدك

الى الاصلاح اذا فسدت ما مضى مع ما هو واقف لذلك ان راس البدن
قد ازداد قسافة وسبغ ان تثبت وتذكر ان كان قد تعب اكثر
مما سبغ او خروك حركات مفرطة السرعة او تدلك دلكا كثيرا
او اكثر من الاسترخاء ومن بعد ذلك سبغ ان ينظر ان كان عرض له
هم او سهر او استنطوب طنه اكثر مما كان سبغ وسبب ايضا
وتعلم ان كان الت الذي يسكنه حارا او قارا من طعامه او من
شربه او طامع اكثر مما سبغ وان رآته البدن كبير الامتلاء سبغ
ان ينظر ان كان سبب ذلك قلة الدلك او قلة الرياضة او ابطاها
او كثرة النوم او احتباس البطن او كثرة اطعمه استعمل ايضا
وان رآته البدن اصلب مما كان عليه وسبغ لك اولا ان تذكر الدلك
ومن بعد ذلك تذكر الرياضة القوية مع مصارع صلب البدن وتعلم
ايضا ان كان الرياضة في موضع عيار صلب بارد وان كان استعمل
الرياضة بلا سبغ ومن بعد ذلك سبغ ان تذكر الاسترخاء ان كان
فعله بالما البارد او بالما المفرط في السخونة وثبتت اصلبه اليونة
التي كان يسكنه او فاته بقطته او فاته نومه ان كان كبير
البرد وكذلك ايضا سبغ ان يفقد بس الاطعمه وقلة السراب
وان رآته البدن اكثر لينه مما كان عليه في اليوم الاول سبغ لك
اولا ان تذكر الدلك ان كان مع لب ومع دهن واسترخاء
كما قيل في التنويره واذا ثبتت هذه صفات الرياضة ان كانت

بطيئه يسيره مع مصارع مفراط في الليث ثم اخص عن الشرب ان كان اكثر
منه ومن بعد ذلك فاحص عن الاطعمه ان كانت في طبيعتها كغيره الرطوبه
ومن بعد هذه كلها فاحص عن النوم ان كان طويلا وهاها حاله اخرى
قريبه من حاله البدن اللينه وهي الحاله المسماه رطبه عبر ان الحاله اللينه
تنسب الى كميات رطوبات البدن وقد سفل واحده من الاخرى بلحس
وذلك لان الحاله الرطبه تكون مع بله واما الحاله اللينه فبلاله مع ان
البدن البين ايضا رطب الاعضا ولكن يصح تعليمنا سميننا هذا البدن لينا
والبدن الاخر رطبا والحاله المفراطه في البس بصله البدن على المكان
واما الرطوبه فليس يجب من الا بعد ان ان يكون مع بله لانه يمكن ان يكون
الحار صلبا ويكون يتعاقد من البدن بخارا وعرق فمتى رايته البدن
مفراط الرطوبه فمتى ان تغمر ان ذلك حدث اما عن ضعف القوه مركزه
الجماع في غير وقته واما عن سبب اخر واما ان يكون لجل من افراط
الدلك في الليث ومن كثره الاستحمام او من افراط جواره هو البيت
الذي يسكنه ووسخ ان يفجر ايضا عن السرب لعله اكثر ويصح ايضا
عن النوم لعله كان اكثر مما جراه الطبع وعن الهواء ايضا ان كان
استحال الى الرطوبه والحراره بعتة وكذلك ايضا فاحص عن الغذاء
وسكان البدن لينا وكذلك ذلك بالرطوبه فاعلم ان الغذاء قد
استحكم ايضا ما واعتداهما لبدن الا انه قلل من الرياضه متى
كان البدن صلبا وفكر فيه بخلاف ذلك اعني ان يكون ذلك

دلكا صلبا او افراط في الرياضه مع مصارع صلبه في موضع غبار
واما بيس البدن وانه يدل على قله السرب او قله الغذاء او على السهر
او على العموم بامور الناس او على كثره الدلك او على افراط الرياضه
فمتى نيت فيما وصفت لك امكنك اصلاح الخطأ العارض في كل
يوم قبل ان نكثر فيعسر علاجه وياخطر ببالك في كل وقت ان
جميع الافراطات تصلح بالافراطات المضاد لها لان هذا هو الغرض
في جميع الاسماء الخارجه من الطبيعه فمتى ان يضيف اليه معرفه
اللابد ان الى من ساندك العناية بامرهما ومعرفه قوه كل واحد من
المباح فانك اذا فعلت ذلك صرت جادق بالصناعه الى تعناء بالبدن
فيمكنك اذا جدد فيها ان تحفظ بها الا صلا في حال صحتها وتورد المرض
الى طبائعهم الاولى وقد ايب فيما مضى على صحة البدن العاقل واما
البدن الناقص عن البدن العاقل فاعلم ان نقصانه يكون لاطي ثلاث ظلال
اما لان هيبه كانت رديه منداول كونه واما لانه صار بعد ذلك
الى الحاله الخارجه من الطبيعه لبعض الاسباب واما لمكان سنه
وسخ ان يزوم اصلاح ذلك كله بالافراط المضاد لما افراط عليه
ومال ذلك ان البدن يكون في سن السبوح بارد ناس على ما قد وضع
في كتاب المزاج واصلاح البدن يكون بالاسماء الرطبه المسخنه
مثل الاستحمام بالما العذب المسخن وشرب الا شراب والاطعمه
الرطبه المسخنه واما رماصته ودلكه وجميع حركاته فانما تجعل

مبتدأ كلامنا منها لان نقراط يقول ان العبد ينبغي ان يكون قبل الطعام
وسعي ان يعرف منها هذا ان قول الشاعر انه ينبغي اذا استمر واكل
ان نام يوم ليس مستقيم في بعض الجهات غير انه لم يأت في قوله هذا
على جميع ما ينظر السيوخ اليه لان السيوخ يحتاجون كما يحتاج الشباب
الى الحركة اذ انهم لا نه يخوف عليهم من السكون ان يطفأوا ويخربوا
للعزيمة وذلك لان بعض الابدان التي في سن المتها قد تحتاج الى السكون
وهي الابدان التي ذكرها نقراط واما الشيوخ فليس منهم احد يحتاج
الى السكون كما انه ليس فهم من يحتاج الى موازنة الرياضة لان الجوارح
للعزيمة ينبغي ان ترواح واما تواتر الحركات فهو مما يفتكها
واما الهيبة العظمى فليست بهم حاجة الى شيء يروجه فانه يقوم
بفسه ويقهر مادته فلذلك ليس ينبغي اذا ان بدلكوا السباب
بالغذاء عنه نقطتهم من النوم كما يحتاج الى ذلك السيوخ لان العرض
في هذا الدلك الكاثر مع الدهن احد سبب املاح حال الاعيا
قبل ان يعطى بحلب هي واما الحركات فاديه الغذاء او هوئته اذا
كان ضعيفا وقد در بالحن كبير ممن طالته به المدة في قلبه
الغذاء والقضا في ايام سيره فاستقلوا على ما كانوا عليه لما
استعملنا هذا النوع من الدلك غير ان الشيء الذي يعرض لغير
السيوخ من جملة المرض واما ان طول هو السيوخ دائر وذلك
لان ابدانهم باردة فلا يمكنهم جذب الغذاء اليها واجكام

هضمه ولا اعتدائه فالدلك ينبت قوتهم الخواشيء وسخنهم سخانا
معتدلا ولا يلهي عن يديه الغذاء وابطاله الى الاعمال ويعين على
سرعة الاعتدال وقد استعملوا كبرون من السباب المهلوسين الذين
صارت ابدانهم الى عدم ما ان الغذاء الزفت فاشتوا به اللحم وجميع
السيوخ ايضا استعملوا بذلك فليس ان يكون احدى حركات السيوخ
بدل الرياضة بالغذاء الدلك بالارت ومن بعد ذلك المشي والركوب
على شيء لا تعب راكبه ويكون يست في قوة السمع لان السيوخ
محللين جدا في قواهم لان بعضهم قد صار الى عاياه المصغرة حتى
لا تفر على الحركة ولو كان لم يات عليه سبعين سنة وبعضهم
يكون اكثر قوه منها ولا الدلك كثير ويكون قد جاوروا
التماسين وسبع لك اذا اردت تحريك المصغرة من السيوخ ان يامروهم
بالمشي اكثر من استعمال الركوب واما من كان منهم اكثر قوه فمروهم
باستعمال المشي والركوب جميعا الى روضه يد لك ولا تدلكهم الدلك
البانية بالسوا بل قدم الاصغرة منهم فادلكه دلكه بانيه
واستعملوا هذا الذي اصفه لك في جميع الابدان وذلك ان يكون
اذا راسه القوه ضعفه يده والبدن يده آراء سيره مواثر واذا
رأسه القوه سليمه عدوت البدن باعده كبره غير مواثره
والكلام في ذلك وفي غيره مما استنبه سهل واما ما يدبر
الشيوخ وحفظ صحتهم فمسرجه كما ان يدبر الناقه من المرض

ايضا معب لان حال ابدان السيوخ و حاله ابدان المراهقين من الامراض ليست
سليمة الصحة بل اما ان تكون متوسطه من المرض والصحة واما
ان تكون ليست بصحة من جهة القنية بل صحة من جهة السببه فتدعى
لك ان تترك العناية بمعرفه حال هذه الابدان ان كانت من الامراض
او متوسطه فيما بين الصحة والمرض او صحة من جهة السببه لان ذلك
كله انما عاتية الكلام وتعلم ان حال ابدان السيوخ تسرع الاستحالة
الى الامراض كما ان ابدان المراهقين من الامراض كذلك فلهذا
قد يسهل مما وصفت ان اقول انه ينبغي ان امرخ بدن الشيخ بالغذاء
وبه لك واحكام هذا الفعل اعسر من جميع الاسباب لان ذلك الزايد
في الصلابة وليلا يحدث في هذا البدن اعياء والدلك المفروط في الليل
سبعة كما ان الدلك العليل جدا ليس يفعله واما الدلك الكبير
فانه لجلاله ولا يغدوه والموضع ايضا الذي يكشف فيه بدن الشيخ
ان كان باردا فانه لا يحدث فيه شي يافح بل يكافئه و يبرده ان كان
سخن اكثر مما ينبغي فانه ان كان ذلك في الشتاء صبر البدن سريع
القبول للبرد لانه يوسع و حاله اكثر مما ينبغي وان كان ذلك
في الصيف حال البدن و ارخا قوته واما الذين صحتهم من جهة
القنية والنبات فانه لا يغير ابدانهم من الاسباب الصعبة
واما ابدان السيوخ والاسباب السيرة جدا يغيره اعياء
كثيرا وكذلك ايضا كونه الطعام وكيفية ان جاور فيها

الشيخ المقدر الله يشفى شئ سيرا ضره ذلك ضررا كبيرا واما
الاسباب والافات العظيمة تضره ضررا لا يشير له فالحرم اذا ان جعل
طعام السيوم الضعفا قليل ثلاث مرات بالنهار كما كان يطبخون
المطيب يدبر نفسه وحاووا الناس سنة وكان في كل يوم يخرج الى
السوق الى موضع مجلسه وربما كان يذهب طريق بعيدة في علاج
المرضى لا انه كان يمشي من منزله الى السوق نحو من ثلاث علات ويجعل
طريقه على من قرب منه من المرضى فان الجي الى البعد اكثر من هذا اكان
في بعض الاوقات جلس في محفة ويجعل في بعض الاوقات كان يركب
وكان له في منزله مجمع كان يسجل في الشتاء من اسفل الكواكب في
الصيف كان هواه معتدلة من غير نار وكان تتدلك في هذا البيت
في الشتاء والصيف بالغذاء وكان يفعل ذلك بعد برانه واذا اصاب الى
السوق مكث ثلاث ساعات او اربع ثم ساوله جمل مع غسل اظفر
اكثرا ما كان ياكله مطبوخا وفي الدرة كان ياكله غير مطبوخ
ثم كان يمشي الى الساعة السابعة تشاغل في بعض الاوقات بالكلام
مع غيره وفي بعضها يساغل بالقراءة وحده ومن بعد الساعة السابعة
تتدلك في حمام العامة ويروض بدنه رياضة تلاوم السيوخ
وسا ذكرها بعد قليل ثم كان تتغدا بعد استحمامه غدا معتدلا
فيجعل اوله طعامه اسيا بليل البطن وسبع ذلك ياكل السمك الرخا
والسمك الذي يقاد من اللج وكان يصنع من اكل السمك في عشائه

وجعل طعامه في الغشاء اساجيده الكهوس عسره الفساد مثل الخند روس
 مع السراب والعسل او دجاجة اسفند ناج فيبقى يطبوخوس هذا يدبر بدنه
 هذه اليد يدبر عند سحق حمة الى فم عمره سليم الحواس بام الاعضاء كلها
 واما طيفوس الخوى فانه عاش اكثر من يطبوخوس لا نه بلغ اكثر من
 ما به سنة وكان سحر في الستة مرس في الشهر وفي الصنف اربع مرات
 في الشهر وفيما بين اربعين لربايس ثلاث مرات في الشهر وكان في الايام
 التي لا سحر فيها يتخرج في وقت ثلاث ساعات من النهار ويدلك ذلك
 سبرام خلط مع الحند روس المطبوخ عسلا فاقا وياكله وكان بكفيه
 ذلك في الاكله الاولى ثم تتعب في الساعة السابعة او قبل ذلك
 قليل فيجعل اوله طعامه القولة ثم تنفجها بالسمنك والدجاج فاذا
 كان وقت عشاء اكل حرا متروجا في سراب ممزوج ووجه
 وكما ان السراب مضاد للصيار هو نافع للسيوح جدا وسفي ان يكون
 السراب في طبعه جار عسق فانه اذا كان حداثا لم يوصل العذآ
 ولم يدبر البول بل يتقا في البطل وحده قرقه ونفا وسعي ان يختار
 السراب في كل موضع ويكونا لمثال الذي حمار عليه سراب
 بواقع السوخ هذا الذي اصفه لك وهوان يكون السراب لطيف
 القوام وفي اللون على ما وصفه بقراط جلاسا والسراب الاصفر
 ابيض المتوسط وبما بين الحلاي والاسي محمود لانك لو خلطت سرابا
 حلاي اللون مع شراب ابيض كان السراب المختلط منهما اصفر

١١٠ اختلاط
 والسراب الحلاي ايضا امرج بالماء صا اصفر ويقدر كثره اختلاط
 الماء الذي فيه وقلته يكون مرة اصفر ومرة فيما بين الاصفر والاسي
 او فيما بين الاصفر والحلاي ومن جمع السراب ما كان لونه حلاييا
 فهو اسخن واقل السراب حراره ما كان ابيض اللون واما ما كان لونه
 متوسطا وبما بين هذين اللونين ويقدر قرقه من احدهما يكون قوته
 قريبة منه فاذا الحرات التي تال السوخ من السراب واسرفها واغظها
 هو ان اعضاها كلها سحن به والمائية انه يدبر البول فينقيهم ويسقى
 ما به الدم فذلك كان جود السراب وانفجحة للسوخ ما كان لمكن
 فيه فعل ما وصفت واكثر ما يشد لك فيه من الشراب ما كان
 لطيف القوام حلاي اللون لان السراب اللطيف يدبر البول واللون
 الحلاي خاص بالسراب الحار فلهذا ان كان السراب في اوله ابيض فانه
 اذا اعتواخذ بعض لون الحلاي وقل ذلك يكون ما يلا الى الصفرة
 قليلا ثم يصير مستحكما الصفرة وان طالت به مدة الزمان صار
 وبما بين الصفرة ولون الحلاي لا نه غير ممكن في السراب الا بغير بصير
 في لون الحلاي محكما واما السراب الاصفر والحلاي متى كانا غلظا
 فانهما بولدان دما وبعد وان البدن ولد لك صار في بعض
 الاوقات باعين للشوخ وذلك اذا الم يكن في اورادهم
 فضله ما به محسنة وكانوا محاسن الى عند اكبر واكثر
 ما لحاج السوخ الى السراب الذي يدبر البول وذلك اكثره الفضله

المايه واما السراب العفص الذي يطيل المكث في البطن وغير موافق
 للسيوخ في شئ من الارمنه وخاصه متى كان حديثا وهذه العفص من
 السراب كله ابيض وفي السراب العفص حنظل اخضر اسود غليظ وجميع
 السراب العفص يطيل المكث في البطن ويحدثه نفخا وقرقره واما
 السراب الاسود الغليظ متى لم يكن عفا فان مكثه في البطن اول وليس
 ندر البول غير انه يخدر ولذلك صار سريبه قبل الطعام وليس هو
 موافق للسيوخ لا قبل الطعام ولا في وقت اخر كما انه ليس موافقهم
 في مما يولد كيموسا غليظا لان كل من كانه هذه حاله احدته
 في الكبد والطحال والكلبي سده او كده متى اكثر والسيوخ استعماله
 بعضهم نصبة جبن وبعضهم يولد في كلاه حجاره فلهذا سعي لمن
 اراد من السيوخ ان يستعمل بعد استجمامه سوابا حلوا ان كان قد
 ساوله طعاما كما وصفته ان يطبخ حوس كان يفعل فاصح السراب
 له ما كان حلوا اصفر ولست امنعه من استعماله الاسريبه المجهوله بالعمل
 وخاصه من كان من السيوخ يخوف عليه ان يتولد في كلاه حجاره او
 كان نود به الفرس او وجع المفاصل واصح الا شربه لمن كان هذه
 صفته السراب المسعي سا فتوس او بعض ما تشبهه من الاشربه
 وسعي ان يلقا فيه بزر كروفس جبلي فانه لجزي من كان به وجع
 المفاصل وان كان ممن يتولد في كلاه حجاره وسعي ان يلقا فيه ^{الحشيشه}
 المسماه لانطونيفي ويليقي معها من القسطرون الذي يكون في طبقي

ج سالتوس

وقد يلقون في السراب قوم سنبل وبعض ما يدر البول الا ان السراب السيط
 اعماجه اكثر الناس من السراب والعسل ويطفون فيه شئ من السذاب
 والفلفل وان كان الشيخ قد تناول قبل استجمامه سيبا من الطعام
 ولم يكن معه ته محاجه الي ما يصلحها فسعي ان يسرب بعد استجمامه
 شرا با ابيض سير العده او سعي ان يخذ جميع انواع السراب الغليظ الحلو
 الاسود لانه يحدث في الاخشاسه دا لا ان السدد الحاده عن
 السراب يسيره سهله العلاج واما السدد الحاده فمن الاطعمه التي تولد
 كيموسا لرجا او غليظا فعسره العلاج فلهذا سعي للسيوخ ان لا يكون
 استعمال الحنظل روس او الجبر او البس او الاصداف او السانت الذي
 سمي بالسريانيه بلبسا او العدس واللحم الطيبه الا بهضام واكثر
 ما سعي لهم ان يحدوه السمك الذي سمي اسالاوس وسمي ايضا الانكليز
 وهو المارماهي وفي جملة القول سعي ان يوفون كل ما صلب لحمه وعسر
 بهضامه فلهذا سعي لهم ان لا يقربوا السمك الخنزير في الجبله ولا لحم
 الابل او الماعز او الثور واما لحم الضان فهو لبعض الايدان طعام ليس
 بردي واما للسيوخ فانه لا يصلح ولا سيما لحم الحملان فايها نطبه لرجه
 بلخيه واما لحم الجدا فايها يصلح له السيوخ ومن لحوم الطيور ما لم
 يكن اجاميا ولا مرعاه في سواحل البحار والانهار والمالح من اللحوم
 اصلح لهم من الطري فسعي اذا على ما وصفته ان يكثر السيوخ
 الامساع من الاغذيه الفاعله للسدد وان عرض امر يضطر الى استعماله

كبيراً فاعطهم من ساعتك من الدهن والمجمول بالفودخ وهو الهى وصفت
صنفته في مقاله الى قبل هذه فان لم يسق هذا الدهن فاعطهم من الدهن
المجمول بالثلاث فلا فله فان لم يسق هذا ايضاً فاعطهم من الدهن الابيض واجد
لعله حتى يصير سبيها بالعبار واخلفه في طعامهم وشربهم ومزهرهم
ان ياكلوا في هذا الوقت البصل وان كانوا ممن قد اعتادوا اكل
الثوم فلياكلونه وان اعطيتهم ايضاً من الدهن والمجمول بالافاعي وهو
الرياق لم تسي في فعلك ولا سيما متى سبقت فاعطيتهم من بعد استعمال
الاطعمة المسددة اسما نفح السدد لان الترياق يفتحهم حسداً
مسددة عظيمة واذا سهل بطونهم ايضاً فان الترياق يفتحهم وان
احذوه في اليوم الثاني ومثله ايضاً في المسفعة الدهن الذي يسمى امروسيما
والدهن المسمى اثاناسيا وسائر الادوية المعمولة بالافاويه ومن كان
من السيوخ جيبه العبابه سده لم يخف بته الى شئ من هذه الادوية
وان احاج في بعض الاوقات الى دبير ملطف فانه يكفيهما وصفته
في مقاله مفردة وضعتهما في الدبير الملطف خاصة وسعي ان يكون
الخبر الذي ياكلونه السوخ معتد له الملح والخمير محكم العجين كامل
النضوج ولا تقربوا السمك الذي لم يحوته كثير من الناس ولا شئ
مما يحد منه وذلك لانه كله عسر الهضم ردي الكموس لحدوث
الاحشاسه دأ ولولا ان فلا فونطس الذي يتخذ من الخميرة والسمك
فانه يخلط معه غسل كبر لم يكن في الاطعمة سي اردا منه

للشيوخ وغيرهم من الناس ولكن ما جئنا ان نخلط الدافع بالضار ونحن
نقد ان يستعمل الدافع وحده لانه يمكن ان يستعمل العسل وحده في بعض
الافاق مطبوخا وفي بعضها غير مطبوخ يوكل مع الخبز وسعي ان
تكون عبايتك لحوده الخبز اكثر من عبايتك لحوده العسل واجود ما
يتخذ من العسل ما كان في لونه وقوته مثل العسل المحلوب من اطبقي
وان لم يسق مثل هذا وسعي ان يستعمل اي العسل ابق خلاً ما كان
منه مينا او كان فيه طعم الشمع يبياً وخاصة ان كان فيه ايضاً
طعم غريب واما الخبر فمتى لم يرض على ما وصف الساعه فانه غير
نافع في هذا الشخ عظيم المضرة له ولا سيما كلما زاد في تقايد فاني
ارى ما كان هذه صفة من الخبر اما يتخذ للمباطس لان هذا الخبر
نافع لهم لانه ملاوم لاعمالههم واما ان السيوخ فمتى كان الخبر
ليس بكبير الملح والخمير محكم النضوج فانه ثواب فيها كموس علبط
لرح وهذه الكموس لا خير فيه اذا كثرت جداً وهو ايضاً سد الكبد
والطحال والكلى ولا سيما من كانت اطراف اوراده مما يلي احشاه
صيقه لانه كما انا قد نرى فيما يطهر لنا من الاوراد اختلافاً كثيراً
في السعة اذا قسنا بعض الابدان الى بعضها كذلك احسب انما
يختلف في السعة في الاعضاء الباطنة غير انه لا يمكن معرفه
هذا الاختلاف قبل التجربة انما التجربة الى فعلها باعصا الطعام لاني
اعرف شها اكارا عاش اكثر من ما به سنه وكان اكثر طعامه

البان المعروف كان في بعض الاوقات يترد في اللبن جوزه وياكله وفي بعض
الاوقات كان يخلط معه عسلا وفي بعض الاوقات كان يطحنه ويلقي
فيه عيده ان الحاشا مع الخبز فاراد بعض الناس ان يشبه به وكان بحسب
ان طول عمره انما سببه اكل اللبن فذهب بعمل مثله له فكان اللبن يضره
على اي الجهات ما وله لانه كان ينقل على معدته ومن بعد ذلك كانت
تعتريه نفخة في جانبها الايمن واسان اخرا ايضا لما اراد ان يستعمل
للبن على ما كان يستعمله الشيخ الاكار كان خبيد هضمه ولم يكن يعتريه
جشاجا مض ولا مد خرق ولا كانت تصبه عليه نفخة ولا كان له ثقله
فلما صار الى اليوم السابع من استعماله اياه زعم انه تحسن وكبدته بثقل
يتركه كان بحسب ان في حابه الا من خبز يقبل معلق خبيد
للاعضاء العلية حتى كان لا امتداد يصل الى مرجع الكف فقد
ما اذا ان اللبن احدث له اسه داء كبدته واما الاخوة من اللبن
كان يحال فيه فينوله ربا حاد وكبدته نفقا واعرف ايضا اسان
اخر اذ من على استعماله اللبن زمان طويلا فتولد في كلاه حصا
واخر ايضا فسدته اسنانه كلها من اللبن لان فساد الاسنان قد عرض
لكثير ممن اذمنوا على الاعتدال باللبن وقوم اخرين كثير من استعمالوا
اللبن واسفحوه من غير ان يود به مرتة وغيرها ولي ايضا عاشوا
مثل عسل الاكار الذي ذكرته اكثر من ما به سنة باستعماله اللبن
لان اللبن متى ما لم تكن كفته مضادة لطبيعته المستعمل له وكانت

١١٢
منافدا لاجساد واسعه لسعة الاوراد اسفح به للاخذ له ولم ينداه
شي من ضرره وقد قص من تقدم منا من الاطباء ما فح اللبن وهي انه
لبن الطبيعة وليلا ويولد كموسا حيدل وبعد واعداجيدا وقد
سفع في كل ما وصفت منفعه عظيمه مرعا الحيوان الذي يستعمل
لبنه وان كان قد سهاون بذلك كبير من الناس اما لان المرعا عندهم
غير بافع في حوده اللبن واما لانه وان كان سفع فان منفعه سبيرة
ولكن قد نجد عيانا ان الحيوان اذا اكلت السمونا او البتوع او ما
اشبههما كانت البانها مسهلة ومي كان مرعاها باسبا كانت
البانها حريفة حامضة عقيمة لان اللبن اذ انتشبه بطبيعة العشب
ومن اجل ذلك وصفوا الاطباء الذين يهدمون المراعي التي تولد لساجيدا
والخر ايضا سنصفها في موضع اخر واما الساعة بحسبنا ان نعلم
ان اعدية الحيوان التي يستعمل البانها ليس ينبغي ان يكون حريفة ولا
حامضة ولا عقيمة جدا لكون البانها تقوم مقام الاعدية الجيلة
للحموس وسعي ان يكون في حد السباب ويكون اذ بها حدة البنية
وسعي ان يستعمل في بعض الاوقات البان المعز في بعضها البان الان
وسعملها جميعا في اوقات مختلفة لان لبن الان الطنف واكثر
ما به واما لبن المعز فمعتدل الغلط فذلك هو اكثر عذامتي
كانت الحاجة الى كثرة الغذاء واما لبن الاثان فاستعماله في جميع
الاجزاء ما من لانه ان اخذ وجهه بلا خبر اسرع للاخذ له ونفخة

اقل وليس يتجش في البطن ولا سيما من خلط معه غسل و ملح و مسخي
 لمن اجب ان يستعمل اللبن وغيره من المباح ان سبق و معروف فوثها لكي لا
 يلجينا الى صفتها باعيا فها مرارا كثره فاني احسب اني قد بكت 2
 اللبن ساعتي هذه اكثر مما سعي وكذلك 2 الشراب ايضا احسب اني قد
 اكثر في الكلام لان الاحود كان ان نصف منفعه كل واحد منهما
 للسوخ و ترك اخبار اجودهما لمن قد عرف قوه كل واحد منهما العاميه
 و فصوله الخاصيه فكما نقول 2 السراب ان اصلحه للسوخ ما كان اكثر
 حراره و اكثر اذ رارا للبول و نقول 2 اللبن انه ليس يسعي ان يعطيه للسوخ
 كلهم الا لمن كان من جوده هضمه و لا حس 2 حابيه الامر شي من
 الاعراض لا نالجي 2 مواضع كثره ان طول الكلام من اجل كسل
 كثير من لا يصرون على قراه الكتب التي وصفها فيها هذه المباح
 بطويل و سعي ان لا يواخذني 2 بعلمي هذا نتركي في الكلام الوجيز
 المنسوق بالعواين الكليه 5 و قد سعي ان نعلم انه ليس يسعي الا لسان
 ان جيد استعمال المباح التي تكتب 2 الكتب من مثل القول الذي
 قلته الساعه 2 السراب و اللبن بل سعي لمن اراد ان يجيد استعمالها
 ان يعرف اولاكل واحد منها من موضعه الذي يخص بالذكور 2
 اذ حصنا عن قوه المباح عامه و عن فصولها الخريه حتى يسهل الصفه
 الى اخر انواعها لانه قد كان سعي ان نصف 2 هذا الكتاب
 جميع ما يحتاج الى معرفه من اراد يدبر السوخ بطام طويل غير انما

هذه

مكفي بان يذكر بعض ذلك مما ساعدته للشيخ كبره على حر ما ذكرنا اللبن
 والشراب وبعضه نذكره بكلام وجيز وبعضه نتركه ذكره به مع انه قد
 يرض من اراد طول الكلام ان يذكر الاعراض التي عرض كثيرا للشيخ كلها
 و نقول انه سعي ان نصف الاسماء النافعه و اقول انه عرض للشيخ لوجه
 وزكام و حمى تولد 2 الكلس و وجع المفاصل و النقرس و الربو
 و اوائت اخر كثره سببه هذه و سعي ان يجعل طعام من اصنافه لوجه
 او زكام و شرابه كذي و كذي و سقيه من الادويه كذا و كذا
 و من تولد 2 كراهيها و سعي ان يغذوه بكذي و كذي و سقيه
 كذا و كذا فاذا اتا على ما يبرهذه الا لام و وصف فيها مثل هذه الصفه
 فهو اعلم انه كبر العنايه حسن العذر يدبر السوخ ولكن كما ليس
 سعي ان يكتب شي من ذلك 2 صفه يدبر السوخ لان المنة ربي 2
 صناعه علاج الامراض قد تم كثير معرفه ذلك من كتب العلاج كذلك
 ليس يسعي للاسان ان نصف عند الانبياء العامه و لمساك عن غيرها بل
 اذا اتا على ذكر الاسماء العاميه الخ التي بها بعض الخ و بان مما هو
 ملاوم لغرضه الذي قصد اليه كما فعلنا نحن لانما اوصحنا 2
 كتاب الامزاج ان ابدان السوخ بارده فابسه وان ردها قد يقو
 به و اما بنسبها فليس يقربه لان بعض الناس قال ان ابدان السوخ الدس
 كلامنا فيهم فيجعل عرض جميع ما سعي ان يفعل 2 هذا الدس
 من الاصل الذي وصغناه هناك ثم نقل شيئا من الجر و مات بعضهما

رطبه قد كان
 سعي ان يحد
 او يحياه هناك
 اصلا يدبر السوخ

لخراج المعالجين وبعضها يكون مثلاً لاستنباط ما لم يذكر لانه ليس كل
الناس يعمون حتى يكفون معرفه الاسيا الكليه وحدها ولكنهم
ان يستطون منها الاسيا الجزويه بل يحاكون الي من يرشد هم ليل
ذلك لان لسان الطبيب الفكر متى علم ان ابدان السوخ جوهر اعضاها
بارد باس وهي سرعه الامتلاء من المصول اللعيه لصفت قواها
عني با فراغ المصول اللعيه واسرار الاعضا الصلبة وترطيبها واما
الذين اظنهم كثرة المصول 2 ابدان السوخ وهما عليهما بعينهم
انها رطبه المناخ فقط اخطوا 2 عرضهم الاول وظنوا انه سحر ان
تيسر ابدان السوخ ولله صا روا يعطونهم من لا طعمه ما كان
ميسراً فحماون لهم من المقول الكرب على النقلة العمانية والسرمو
والحس والخاص والمقله الي سمي بالشام وما يليها ملوكيه ومن
الحبوب بخارون لحدس على السعير والجاورس على الباقلي والنخ على
الذره ومن الثمار بخارون اللوز والجبهه الخضراء على القزق والفتا
والنطح والاجاص والبوت ومن اللبوم بخارون لحوم الخوان البريه
على لحوم الخوان الاهليه والمماوجه على الطريه 2 جميع بدبرهم
يرفضون الاسيا الي فيها قوة الرطيب وخنارون الاسيا المبسسه
ودله كله من فعلهم خلاف الحق لان السوخ سفعون بالاعديه
الرطبه منفعه نسه ولكن لان بعض الاطعمه الرطبه بارده المزاج من
احل له ساعه نضل الي المعده والاوراد الاولى بولد بلعجا ببط

115
من لا يعرف مزاج الشوخ ولا يصرح له عذاهم ان لا طعمه ضررهم بطوبها
ولم يكن يمكن ان يصفهم الدهن ولا الاستحمام بالما العذب السي ولا
سرب السراب لو لم يكن يصرح له الى الرطيب وحاجتهم ايضا الى الحركة
المعده له والى اليوم لشهد على مذهب بدبرهم وان نواله 2 معدهم بلعمر
2 بعض الاوقات يجب ان يعطيه بعض الاسيا التي تقطع البلع ثم يردهم
الى الاعديه الرطبه سريعاً 2 وكذلك ايضا ان يوهما انه قد حدثت
بهم سدد فاعطيناهم 2 بعض الاوقات اعديه اوادويه فيها قوه
فماحه وليس ينبغي ان نترك استعمال الاعديه الرطبه المزاج لالووم
الذي اعطيناهم فيه الاسيا الساخه ولا كالغده بل ينبغي كالغده ان تنفع
هذا الغرض يعطيه حذر وساً مع غسل او خلط مع الحذر ووسخلا
اذا الحذناه كما يتجدد كشك السعير او نادرهم ان ياحد ونه مع ستر
سراب العسل او سنجل اللس على ما وصفت او كشك السعير المحكم
الطعم المخلوط معه ولعلهم كسر السق وكذلك ايضا ينبغي ان يختار
السبب الصمغ اكثر من سائر الفواكه 2 والشما البر الباس ويكون
الخبر ميسر المنفعه على ما وصفت مع غسل او مع بعض الاسريه
الملاومه واما اذكر هذه الاسيا لكون شبه مثاله بفتح به
الكلام بقدر القاري لها ان لمعن المنافع والزم الشتمه الغرض
العام الذي ولد انه يكون بالتشخيص والترطيب كمنه هي المقدم
ومن اجل ان ابدان الشيوخ قد خضع فيها فصول بلعيه قد ينبغي لنا

ان تدرا انوا المهر في كل يوم لاما لا دونه بل بالكرفس والعسل والاسرب
 المده للبول وتلبس بطونهم بالدهن ان يتخسوه قبل الطعام وهو شانه
 سخي لهم ان ياكلون قبل سايرا الاطعمه النقول بالزيت والمرى ويكون البطر
 في كل يوم تلبس مقده ارحاخته بهذه النقول وبالبن الرطب والاجاص ان
 اسقى وسابرا انواع الى يكون في الصيف في الحريف واما في الشتاء
 فبالبن الناس والاجاص الناس المطبوخ بماء العسل اذا اكثر عسلا او
 سقى الاجاص في ماء العسل وان كان العسل مما حلب من اطعم كان
 اجوده تلبسنا للبط ويكثر في بعض الاوقات ان يسا ولوا ريتون مبرك
 في ماء الملح ولست امرهم ان ياحه والامبر كما اري كثيرا من السوخ
 يفعل اذا سست بطونهم وبعضهم سحقه وجده وناقية على بعض
 الرطوبات وبعضهم لعنه مما الكرنب وعمله حبا وبعضهم جعل
 هذه الرطوبة ماء بعضهم جعلها ماء العسل والمكثون منهم يحدوا
 الصبر المحمول بالدار صبي وسمون هذا الدوا بعض الناس يارج الصبر
 وبعضهم يسمونه فقرا ويخله بعضهم بابسا لي يثره على بعض الاسربة
 اذا اراد اخذه وبعضهم يحنونه بالعسل الذي ليس مطبوخ وليس بالسوخ
 الى شي من ذلك حاجه الا ان يجيهم اليه امر اضطر اري لانك ارينت
 البطر مما وصفت لك يوما يوما لا لم يحتج ان تقرهم شي من الادوية
 فان لم يسهل البطر يوما يوما لا ومكث يومين محسنا فان
 لسود سطوس تلبس به والكرنب الحوى ايضا والقرطر اذا اخذ مع

في كل اسبوع
 اللبلاب المعبر

كسك السعير وسابرا ما كان سيرا القرب من حد الدوا مثل صمغ حبه
 الحضرا وسعي ان يكون مقده ارمما احدون من هذا الصمغ تشبه الله قه
 وفي بعض الاوقات يخذون منه قدر سد فيس وبلاخه لانه يلبس البطر وجهه
 بلا اذا وسى الا حشا فخلوها اعين الكبد والطحال والكلس والريه
 وسعي ان يكون اسعالك لما وصفت مختلفا ولا يقصد الى احدها فتستعمله
 ابدا لان الدوا اذا اعادته طبعه الاخذله بها وت يكونه
 ولله يدعي ان خالف ما وصفت وسعمل معها ايضا الدوا المعمول
 بالقرطر والبن ويكون البن لحيما ويقتصر عنه فشره الخارج وكذلك
 القرطر ايضا يقتصر على خلط جميعا ويده قا ويكون البن اكثر من القرطر
 اصعا فسا كبره وقد مكث ها هنا انصا من حررت الدوا كيف موقعه
 من طبعه الاخذله ان يزيد في بعض الاوقات في كميته القرطر وسعي
 منها في بعض الاوقات وسعي ان يوخد من البن سنتين او ثلاث وانما
 بقدر الاسان على معرفه المقدار الذي سخي في جميع مثل هذه الاشياء
 بالخربة على ما وصفت لان الدوا الواحد يلبس بعض الناس اكثر
 وبعض اقل الا انه ليس يدعي ان يوخد من الدوا مقداره عايه الكثره
 لان الذين يعملون ذلك يفرحون في ذلك اليوم بكثرة اسفراغهم
 ثم يخبس بطونهم فيما يستاقون بقدر ما افراط اسفراغهم
 في ذلك اليوم ومن اجل ذلك استعمل الحقن الحاره في الذين يخبس
 بطونهم في الامراض المزمنه كما يعرف في ذلك الستا الكبير من

من الناس ولا فمن قد تقدم من الامراض المرمية متى احتبس بطنه بل ايقظهم بالارت
 وجهه وليس شئ يمنع من حقنه السوخ الا صمما اذا احسنت بطونهم
 بالرت لانه قبل الفصول الصلبة ويرطبها ويلين ما يبريه ويلين ابدان
 الشيوخ الى قد حفت شبه الجلود القحطه غير ان ذلك ليس خاصا للسوخ
 من جهة سنهم لانه تلاوم النافق من الامراض الطويلة لان الذي لاوم
 للشيوخ من جهة السوخ هو ما كان ملاوما لمزاجهم لان المزاج
 هو الذي من اجله يختلف وقت السوخ في كل واحد من الناس
 وسن في بعضهم ويبط في بعض بقده وطبيعته كل واحد وبنيته
 الاولى او كما يعرض لنا ان يفترق بينا لبس من قبل اعمالنا او من قبل
 اعدتنا او من قبل امراض يعرض لنا او من قبل الهموم او من قبل شئ
 اخر مما اسبه ذلك لان الذي سمي به الناس كلهم بالحقيقة سوخه
 هو المزاج البارد الناس الحادث في البدن من قبل كره السنين وقد
 يعرض هذه المزاج ايضا من قبل الحمى وسمى سوخه من مرض كما
 وصفت لك في المعالاه الى وصفتها في الدبول لان هذه الحال ايضا
 هي دبول ان كانت في الحيوان وان كانت في السات وقد ذكرت
 في المعالاه الاولى من هذا الكتاب وجوب كون السوخه فمعرفة
 اذا ما ذكرت هناك وما ذكرت في كتاب الامزاج وما ذكرت
 في كتاب الدبول كانت معروفة بهذا الجزو من الصناعة وهو يدير
 السوخ كامله لان كل عناية تكون بحال البدن هي مولفه من معرفه

جوهر الحاله الخاص بها ومن معرفه الاسيا النافعه فيها كما جلد له
 هذه الحاله الى كلامنا فيها عن السوخه لان من عرف هذه الحاله معرفه
 حقيقه بها يس مع برهان هو عرف الاسيا النافعه لها مما سخر وربط
 كان طبيا قارها للسوخ ولما كانت احسان الاسيا النافعه اربعة
 وهي الاسيا التي تناول الاسيا الى رجل والاسيا التي يسفرع
 والاسيا التي تصادف البدن من خارج قد سخر ان يختار من كل واحد
 منها ما كان سخر وربطه والمدرج في معرفه مبالاة ذلك ناعه
 في حوده استعماله ولله تلك ما مضى كلاما كبيرا في الاطعمه
 والاشربة وانا الساعه متكلر في انواع الرياضة الى قد ذكرت
 انما في قول ان الرياضة المسرعه بعصف البدن وهي الرياضة
 التي يكون حركاتها خفيفه والرياضه المحالفة لهذه بعجل البدن
 والرياضه الكثيره بعصف والرياضه المعتدله تنشر الحمى وقد وصفت
 جميع فصول الرياضة كما وصفت ايضا فصول الدلك واما الانواع
 النافعه للسوخ من الرياضة والانواع الفارده لهما فانها تعرف وبعضها
 عليها من حال البدن كله ومن الافات العارضة فيه اما معرفتها
 من حال جملة البدن فكما ان البدن الفاضل الهيئه الذي كلامنا فيه
 منذ اول هذا الكتاب الى هذا الموضع كان في شبابه يصلح لجميع
 انما النعب المتواليه كذلك في سوخته يصلح لجميع انما النعب
 المعتدله واما من كان عليا الساس او كان عظم قسسه واسع

وهو يعل السوخ
 بكثر الحمى

الخلقه او كانا سابقه دوقعتن فصفتن اكثرهما سفي او كانا صر ه
 صغيرا صنف الخلقه او كانا سابقه اعوجاج الى داخل او الى خارج او
 كان غير معتدل - شئ من سائر حركاته فانه لا يصلح لانواع كثره من الرياضه
 لان الرياضه بالصوت نصر بالصدر الردي الفئه والرياضه بالمشي تفتر بالساقين
 وكذلك ففتره البدن والرقبه والظهر والعنق والحق وجميع
 عظم الصلب فان كل واحد منها اذا كانت حلقته رديه منه اول يفتك
 عند الرياضه ولم يقو بها الا ان حب الناس ان يسمي الحركات المعتدله
 الرياضه المعتدله للاعضاء الضعفه ويكون هذا قد امتزج الاسير لا في
 المعنى واما الرياضه المافجه للسيوح في صحتها ينبغي ان يكون باقوا
 اعصابهم لان الاعضاء المافجه تتحرك بحركه هذه وترباض وللعاده
 اصاحبه عظيم في اختيار الرياضه لان الحركات التي قد اعمادها وهم
 لا يحدث فيهم اعيابا وبلذون استغماها كما ان الحركات التي لم يعتادوها
 تحدث فيهم اعيابا وتقل عليهم كما ان الجده غير الصانع لا تقدر على
 تعاطي الاعمال الصاعجه مثل الزمر بالناي او الزمر بالابايب الكثره
 او الضرب بالعود وكذلك ايضا من لم يعتد الصراع لا يقدر ان يدنو
 الى سبي من عمل المصارعين وسرع اذا ان يروض كل واحد من السيوح
 بحركاته التي اعمادها وتقل من يوارثها واما الغرض الثالث في اختيار
 انواع الرياضه فانه يكون من الافه الحادته عند الرياضه وذلك شامل
 لجميع الاسان الا ان قوته فيها ليست متساويه لان الضرب الحادث

الخواصل
 الورق

بعض

ليس متساويه في القامات كلها متى عرضت غفله او توان في الرياضه
 لان الذين يسرع اليهم اله وارا والصرع او الرمد الصعب او وجع اذن
 ليس ينبغي لهم ان يطاؤوا ووسيمهم عند الرياضه ولا يحنون ولا يعلوا
 على الارض بل يستعملون المشي الكبير والاحضار المعتدل والركوب وكل
 داله من عياعيا وكذلك ايضا من كان يعرضه سرعا ورم او صلابه
 في نغايهم او خنا او كانت تسرع للزله الى الهوانقير او الى التاثير او
 الى اسنانهم او الجملة الى شئ من الاعضاء الى الرقبه و الرأس كله
 او كان عرض لهم السعفه او كانت او تادهم سو جع من اسباب
 تسيره فليس ينبغي ان يستعملوا من الرياضه شئ مما لا يراى بل قد ينفون
 كلهم بالرياضه الى يكون السام من كما ان الذين سوفهم ضعفه من الطبع
 ينفون بالرياضه الاعضاء العاليه مثل ردد البدن و امساكهما والزمي
 بالجاره وشيل الانقال وجميع انواع الرياضه التي يستعمل في مواضع الصراع
 على الارض واما من كانت اعضاؤه الوسطانيه مما بين اليدين والرجلين
 تسرع في قولها لا لجميع انواع الرياضه تصلح لهم ان يركبوا هناك
 مانع من بعض الالام المافيه غير ان الذين اعضاؤهم رهي تالير سريع
 سيعون بالرياضه الاعضاء السفليه واما من كانت مسابه وكنته
 سريعه الا لم بالرياضه الاعضاء العاليه انفع لهم واما الكبد والطحال
 والمعدة والامعاء والفاق والمعا المسمى قولن وكما ان مواضعهم
 مما بين الاعضاء العاليه الى الاعضاء السفليه كذلك توافقها بالرياضه

الاوتار اطراف
 العصل الدقيقه

للطرفين واما اذا كان الاعضاء للصعقة فسبحان سواقه مهمه كانت مريضه
 فادامت سبغى ان يكثر ذلكها دون غيرها وخاصة بالذلك الناس فتدلكها
 مندبل ذلكا كبيرا وبالايدى وحدها فان هذا الدلك ايضا يدفع الامراض
 التي تعرض لذلك العضو ويدور معروف منى استعمل فيما بين الدورس ولا
 سيما قبل وقت الدورس عشرين او ثلاثا لانه يقوى الاعضاء فتقل فتبطلها
 للمواد الى اعياد ان يصير اليها وجميع ما وصفت عام سامل للسوح
 وغيره من سائر الاسنان واما الامساع من الرياضة الصعيفه فانما
 اشير به على السوح وچدهم واما سائر منى القامات الباقية فسبغى
 ان يزيد في رايضه ما ضعف من اعضايه بقدر بعده من السحوخه ولست
 ابرم ولا اكسل ان الحى في كلامي قياسا يصح به قولى فانصب لكلامى
 بدنى في جهتها وقد دقتا ووصفتا ساقاه فهذا الدرب الذى وصف
 سمع بان تظلا ساقيه باللطوخ المحمول بالرفق او يدلكا ذلكا معتدلا
 وسفحة ان يستعمل الاجضار اكثر من سائر انواع الرياضة وسعى ان
 يكون له اسانا بعنا بامرته لتقدر وحده مقدر الحركة لان لا
 يكون اقل مما سعى ولا يكثر حتى يحد به اعيان ومع ان ما وصف
 قد نظر انه صعب الاستدراك في الرياضة وغيرها من جميع الاسيا
 الا ان الحى قد اطهرنا في تدبير الاصحاح انه سهل الاستدراك لانه
 ليس الزمان فيه جاد كما هو في الامراض بل قد يسهل علينا ان ندرى
 من المقدار الذى لا يشوبه شئ من قلة الوقت في كل واحد من الناس

يزيد به
 الاسنان

ابرم

ثم سقده وشتت فيما يعرض منه ولا يلو في كل يوم من ان يزيد فيه او
 ينقص منه حتى ينف على اصلاح خطأ المقدار وما وصفت وادنا المثل
 من اصحاب للسوق المهلوسه واقول انه صار الى بعض الاوقات
 غلامم ابن ثلث عشره سنه وضعيف الساقين فلما غيب به في جميع زمان
 غماه على ما وصفت من القصد في ذلك صيرت ساقه مساهمين في
 غايه الاعتداله فمرخصه في اليوم الاول بالرفق مرس واجده في اثر
 الاخرى كما من عادتي ان افعل وامرته ان يعده ولا عدو ليس بالمسح
 ولا بالكبير واما في اليوم الثاني فلما دلكته بالدهن دلكتا معتدلا
 في الصلابه واللين يسير الكمية وسعت فليتب الدرب امرته ان يزيد
 في اجضاره قليلا وفي اليوم الثالث ايضا دلكته مثل اليومين الماضيين
 امرته ان يزيد في اجضاره قليلا وفي اليوم الرابع جعلت به مثل ذلك
 وامرته ان يزيد في اجضاره وسعته من ان يزيد في السرعة الاولى
 وكنت ادلكه بعد الاجمار بالذلك المسكى وامرته ان تمشي في
 كل يوم وسدى بالمشي المعتدل ثم يزيد فيه قليلا قليلا انما فلما
 جعلت ذلك جعلت ان يقدر ساقيه وخاصة عروقهما لعلهما
 لتسبحا اكثر مما نشأ للجرو وكما ولم يلتام ما اردناه من الرياضة
 في غذائهما لان اساع الاوراد دون اعتداله جوده الساقين
 ردى وذلك لانه لجعل الساقين قنوله لما نالتها من الواح وحركته
 ففهما ورم صلب في طول الساقين وسبغى لك ان سقده هذا

للدليل وتفقد ايضا هل سعى السابيل اكثر مما سعى اوله لانه من الاعيان
 فان لم تر بعض هذه الدلائل فسعى لك ان تزيد في كميته المشي والايضار به
 ويطعمها بالوقت يوم ويوم لا وان رأت واحدا من هذه الدلائل فسعى
 لك ان تعلق الرحيل في وقت النوم الى فوق وتفق من كميته جميع ما
 وصف وتنامره ان يقل من المشي الذي كان عليه ويقال لا يضار ولا يستعمل
 الرياضة من اسفل الى فوق فاما وجدت ذلك ورايت السابيل قد صارتا
 الى الحال التي طبعته بالحقيقة فارجع بانيه الى استعمال المرافق التي وصفها
 مما مضى ويكون تربيته فيها وليلا وليلا وتدهم عليها باعمالها وبلغ
 لك ان تستعمل ذلك المدد راعني المستدير والمحيط وهو مما يسر
 للصلاية الى الليل وتدهم اياه في بعض الاوقات من فوق وفي بعضها
 من اسفل وفي بعض الاوقات اخرج على السابيل غبار ثم صب عليها
 دهننا وادلكهما ويكون العبار ذلك المسما باللبس واما سمي بهذا
 الاسم لما لم يكن له حسونه ولا حده لان العبار الذي فيه حسونه بورقه
 او ملحه تقصف اللحم ولا ينميه واما من كانت ساقه عجلتين وذات
 ساعدية وعضده به مهلوسه فسعى ان يراض جميع اصناف الرياضة
 التي يكون باليد والقدم الرياضة الكائنه بالسابيل واما اللام والطوح
 الدوت فسعى ان يكون ذلك المذكور بعينه وكذلك جميع ما
 وصفت في رياضة السابيل وقد اعلم اني في بعض الاوقات
 اخنت صدر غلام وكان صدره اقل من اعتداله سابرا لا غصا

فما معتد لا بهذا النوع من المرافق وذلك اني قمت اعضاءه ايلي
 اسفل صدره الى حقه بقيماط معتدله للعرض وكان قمتي اياه بقدر
 ما لا يخل القمط ولا يخل شي من الاعضاء رخو ولا يضغط شي منها
 وامرته ان تستعمل الرياضة الكائنه باليد والريضة التي سموها
 مصلون الصوت صراخا وامرته ان تستعمل مع هادن الوعي من
 للريضة امساك النفس وذلك يكون متى صعدنا الصدر وسددناه
 شدة لصلبا من كل الواعي وحسنا النفس حتى يتجمع ما دخل
 الى الصدر من الرخ بالاسساق حرا خلا مجتسما ولذلك ينبغي ان اراد
 ان يجيد فعل ما وصفت ان يسوس هوا كبير لانه كلما كثر الهوا
 المتضاغط² المتضاغط امتد الصدر وانتشع بقدر ذلك وسعى لهم ان يستعملوا
 الصراخ عظيمًا في حده مع طول فافهم متى فعلوا ذلك را ضوا
 اعضاء الصدر كلها رياضة صعبة وهذا الفعل متى استعملته
 في الابدان التي هي في حد النما املت بالاعضاء الردييه الخلفه في
 الطبع الى الاعتدال وان استعملته في قديم كملت اعضاءه
 بعينه بذلك وليس ينبغي ان تجزى على مثل هذا السبوح لان سبور
 اعضاءها ولا الصعفه انفع لهم على ما ذكرت وانفع الاسباب
 لهم استعمال ما اعمادوه من الرياضة وان كان ذلك بغيرهم
 ضررا معتدلا واما السباب فسعى ان يبدل رياضهم ان
 كان فيهم صور لهم ولو كانوا قديم اعمادوها من صباهم

المتضاغط

الفعل

لان قوتهم لاحتلال الاستقامة المعتدلة وبرجافهم ان يتبعون ما في اعمارهم
 من الرياضة للملاومة لهم واما الشيخ وقد مكث ايضا ان يبدل عاداته
 للرجية قليلا قليلا في طول الزمان ولكن ليس في زمان يستعمل فيه الحالات
 للحياد التي يستعملها في فروع من ذلك اذ ان يكون رغبة باطلا مثل
 ما لو ان بعض الناس ابتداء ان يتعلم بعض الصاعات وقد جاء وزاها
 سنة فكم ان السيوخ قد كلف بعضهم بعضا احلافا كبيرا في
 سنهم وفي حاله ليد ايقظ كنهه من كانت طبعته كثره السن
 والبرد اذا فلتت الى الطبيعة المعتدلة قد خالت بعضهم بعضا
 احلافا كبيرا وكالمون السيوخ من وسط المزاج الردي وسعى
 ان يربطهم وسخنهم وفعل ذلك تجرؤه ونقه لان سنهم قد ختمت
 الرياضة الصعبة من اجل صحة قوتهم وليس عرضنا الاول الذي به تستدل
 على المنافع في هذه الابدان الرجية المزاج الشخوخة والاشي من
 ساير الاسمان في الجملة بل لانا لافنا الحق ونزكن مقدار الحال
 فمن اجل ذلك تثبت في السن ايضا ومعروفه العادات ايضا يرفع
 مثل منقحة السن وكذلك الاسباب البادية ايضا فاننا نسمع
 بهذه كلها في معرفة حال البدن بالحقيقة واما الاستدلال
 على الاسباب النافعة فليس يكون من هذه واصحاب التجربة في
 الطب يستدلون على الاسباب النافعة من اجتماع الاعراض وهم
 يحفظون العلاج الملائم على ما جوبوه ويستعملونه اذا وجدوا

هذه الاسباب الدالة مجمعة وليس تقيسون في ذلك من اجل ذلك ذكر
 انقراط الاستدلال ونقدته المعرفة بكلام كبير اراد به ان يخرجنا
 في معرفة الاسباب الحروية وكذلك ايضا افاضل الاطباء ممن كان
 بعده فعملوا مثل فعله لانهم علموا ان الذي يعرف حاله البدن الذي يظلمه
 في وقت صحته او وقت مرضه معرفة حقيقة لا يصعب عليه استنباط
 المنافع الملاومة له وسعى على ما اخبرتك مرارا كثره ان يمدى
 من القانون الذي يتخذ في علاج الامراض وهو العاقل ان الصلة للضد
 شفا واذا عرفت الاسباب النافعة معرفة حقيقة وعلمت قواها
 وصدت الى جميع الابدان الرجية الهية باضدادها والى الابدان
 العاضلة الهية باسماهما في القوم ان كان مزاجا رديا لم يوافق
 حدة الصحة بعد وارتد اصلاحه جعلت بدنه باضدادها وانما
 يمكنك فعل ما وصفت متى كان الذي يفعل به ذلك فارغ ليس تشغل
 بسى من امور الدنيا فان كان الانسان متساعلا فدهره بما سببه
 مزاجه ولا سيما متى كان معتادا ذلك فان هذه الخصلة النافعة
 سعى اكثر من الاولى لان الطبايع خمارا شياهما من غير تعليم
 ويلظ منها حاجتها حتى يرجع الى حالها الاولى واما المدير المصلح
 لرداه المزاج فانه ممتد اكثر مما وصفت والامراض الملاومة
 لا مزاجنا عرض لنا اكثر من غيرها فسرع الى من كان مزاجه خارا
 لا امراض الحارة والامراض الباردة الى من كان مزاجه باردا

وكذلك سائر الامراض يسرع الى اصحاب المزاج الملائمة لها فيرجع
الى ابدان الرديه المزاج اذا الى طبائعها الخاصة اسرع واسهل من
رجوعها الى المزاج الفاضل وذلك لان المزاج الفاضل لما كان متوسطا
للخسفة وما بين جميع الاحتمام الرديه متى عرض للانسان مرض ملاوم
لطبيعته كان قد بعد من المزاج الفاضل ومتى عرض له مرض غير ملاوم
لطبيعته كان اقل بعدا من المزاج للفاضل وليس ينبغي ايضا ان يعبر العادات
وان كانت رديه ما دام البدن متنجيا عن صحتة واما في صحتة الخالصة
فليس ينبغي ان يفعل ذلك ابدا الا متى لم يكن الانسان متشاغلا بامور الدنيا
وهذا الذي ذكرت اذ كان وصايا وفوايد عامية لجميع الامزاج
ودفع غير على الافراد بقدر نقصان كل واحد من رداءه الامزاج
عن الاعتماد والامتزاج الفائق وليس يجب ان يكون الطبايع الرديه
الامزاج لانها متوسطه فيما بين الصحة والمرض المحسوس لحاج من
الدهور الى ما كان ما يلا الى الطوبى جميعا ولا فيما تراه في الناس
ايضا ان بعضهم يسرع بالشئ وبعضهم يضره ذلك بعينه عجب لانه
لو كان جميع مشبه بعضهم بعضا في الهبة لكان ما ذكره عجب
ان يكون الناس يسرعون بالاضداد وبعضهم يسرع بالشئ وبعضهم
يضره ذلك الشئ بعينه ولكن من اجل ان هيات الناس متضادة وجب
ان يكونوا يسرعون بالاضداد فلذلك قد يسرع الانسان من جميع
الاطباء ان اجتروا ان يضعوا الكتب في حفظ الصحة وهم لا

الامزاج ؟

والمرض

يحتسبون ان يجزوا للطبايع بالكلية لانه كما ان الاسكاف لا يقدر
ان يجعل لجميع الناس خفافا ثقالب واجد كذلك لا يمكن الاطباء ان يحفظوا
صحة جميع الناس بصرف واحد من ضرور البدن ومن اجل ذلك يجد
بعضهم يقول ان بلغ الاشياء منفعة في حفظ الصحة ان يكون الانسان
في كل يوم يتابع في الرياضة وبعضهم يقول لا مانع من ان يكثر الانسان
ساكنات ابدا وبعضهم يحسب ان الاستحمام ابلغ الاشياء في حفظ الصحة
وبعضهم لا يحمده الاستحمام وكذلك ايضا في سرب الماء والشراب
وساير ما يحفظ الصحة وفي الاشياء النافعة مما يعالج به المرضى قد
قالوا كتبهم اقول بخالفه بعضها لبعض حتى ان الانسان لا يجد هم
سفقون على الشئ الواحد الا في الدرة وقد يصح من التجربة ان الشئ الواحد
يضمنه نافع لبعض الناس وضار لبعضهم وكذلك الاسباب المتضادة
وانا اعرف اناسا ان مسكوا عن الرياضة ثلاثة ايام مرضوا على المكان
واعرف غيرهم انهم ابدا مسكوا عن الرياضة وهم اصحاء واعرف
ايضا اناسا متي مسكوا عن الاستحمام احدتهم الحمى مثل قري صجاش
الذي من مطولتي وقد بعلم ايضا ان هذه الاسباب على ما وصفت
اصحاب التجربة وحدها في صناعة الطب غير انهم لم يصفوا دلائل
متي يثبت فيها الانسان عرف الديور الذي لحاج اليه كل واحد
من الابدان كما وصفوا دلائل الامراض لان الحالات التي تحدث فيها
الاسباب الى سمونها المجربون اجتماعا ملتا ما يسيره مثل قري صجاش

تكون في الربو وورم الحجاب المعشى للاضلاع واما اكثر الامراض
فانما استدل عليها بالتجسس لا بالاختلاف فيها بل من احتياج الاعراض
بل احتياج لمعرفة الى رجل يعرف حال البدن بالحقيقة ويقدر على اسبابها
ما وافقها من الاسباب المفردة وقد عرفت اننا ان هذه الاسباب التي وصفت
وانا غلام عنده ما استعملت القياس لان التجربة وان طالت لس يمكن فيها
استنباط مثل هذه الاشياء والقياس وذلك اني لما سمعت قريصمخاس
يقول انه متى ترك الاستحمام اخذته الحكة فخرت انه قد سولت في بدنه
فضول مدخنة تحتاج الى خلل وان كثافته جلده تمنعها من الاسفراع
فيخرج وتتولد تحت الجلد حرارة ناربه ولذلك كان الاستحمام بافعا
لما كانت هذه حاله عن الطبايع لان الاستحمام ينقص الفضول المدخنة
وبل البدن ويندبه بالرطوبة العذبة ولذلك رأت ان البسط كفي
على صدره لا عرف مقدار كدفه حرارته فلما وجدت حرارته
حراره جاده ملذعه شبيهه كفيه حراره البدن اكثر وامر اكل البصل
فنعته واستقر عندي اني قد عرفت سبب ما وصفه قريصمخاس ولما
سالته انصاهل يعرف من غير حمام واخبرني انه لس يعرف الا بالحمام
استقر عندي اكثر اني قد عرفت حاله بالحقيقة ورايت ايضا قوما
كثيرا جده من مثل هذه الحرارة الملهه من غير ان ياحدهم حمى ان
استكوا عن الاستحمام وذلك من اجل ان فضولهم كانت تسفرع بالعرق
واما قريصمخاس وانه كان مع هذه بدنه يستعمل يد يرا كان يعثره يئنه

١٤٩
في جلب الحكة متى امسك عن الاستحمام وذلك لانه كان يكت اكثر
نهاره في خوف يئنه ينسخ كتابا او يقرأ لانه كان موافقا على علم
المسطق ولم يكت في زمانه تارة في البصر به وقد مدح ان يعلم ان البدن
لا سوله في هذه الفضله من الطبع متى وافقوا على العبد والهم كان
ذلك سببا لوليدها ولذا ان عثر قريصمخاس من كانت حرارته ملذعه
مثل حراره قريصمخاس ولم يكت تأخذه الحكة ان امسك عن الاستحمام يوما
واحدة من اجل ان طرقت يئنه وكان تقضي حوائج في المدينه فمشي
كثيرا وسترى وبيع وفي بعض الاوقات كان خاضعا وكان في
جميع الاشياء يضطر ان يعرف من اجل ذلك حفظت اننا رجلا كان
مرضا في صيفيه مرضا جادا من قبل المده سنينا كسره وجعلته لا
مرضا تته لاني معنته من الرياضة وذلك لان مراده كان حارا باسبا
مثل مزاج قريصمخاس وكان يستعمل الرياضة الصعبة في الشمس والغبار
وكان ذلك مملوح حرارته الى كثرة الافراط وكثافة جلده فيجسر
له ذلك لجلاله ومتى اجمعتا هابس الحليب اسرعت الحكة الى البدن الذي عرض
ذلك فيه وانا وابل الساعه شيئا من عاداتي حكره في جميع الطب
وهو ان الفكر يسرع في اسباب الاسباب المطلوبة جدا والحرية
بحق وثبت دلائلها واكثر ما يعجبني انه لما قال يقرأ ان الطبايع
الحارة يدعي ان تراخ ولا يراض قد جده كثيرا من الاطباء لا يعرفون ما
هذه الصفة من الابد ان يراي ما روى الناس كلهم بالرياضة كما ان غيرهم

ايضا كثيرا يحسبون ان الرياضة لا تنفع في الصحة وغيرها ولا ايضا يقوم
بامور من كانت عادة في الرياضة باستعمالها ويصدون عنها من لم يعتد بها
وكلهم ياجمعهم خطون ولسون الغفل واقلهم خطا اصحاب المقالة الاخيرة
وذلك ان اكثر من يعتاد شئاً لئلا يختار العادة الملاومة لطبيعته لا تفر
اذا تفرغ الاشياء التي ليست ملاومة لاختيارها وبعض الناس يفهمه
للهذه او يعلب عليه لجهل ولا يحس بالاسباب الضارة له فيدهم وم على
عادة الرد به لئلا ان ليسير من الناس يفعلون ذلك واكثر الناس
سفلون عن عادة تفر الرد به فلهذا صار الاطباء الذين يامرون جميع
الناس لحفظ عادة تفر اقل خطا ٥ واما الاطباء الذين يحسبون انه لا
فرق عند حفظ الصحة من الطعام بعد الرياضة او من غير رياضة والذين
يامرون جميع الناس بالرياضة فهم اكثر خطا من الذين قد قد في كونه
وها ولا ايضا اذا فليس بعضهم الى بعض كان الذين يامرون جميع الناس
ابداً بالرياضة قبل الطعام لقل ضرر من اولئك الاخر الذين يامرون
جميع الناس بالرياضة بعد الطعام ٥ وقد حسب بعض الناس ان انقراط
قد امر بهذا الغفل كما قاله في كتاب الفصول ان العيب ينبغي
ان يكون قبل الطعام ولم يعملوا ان يفرط انما اراد في هذا الموضع
يرتد الرياضة والطعام ولم يرد ان جميع الناس ينبغي ان يستعملوا
الرياضة بل من كانت الرياضة نافعة له ينبغي ان يستعملها قبل
الطعام وقد اخبر انقراط في كتاب ايده هيم بكلام واضح

١٤٢
ان الرياضة ليس تنفع جميع الناس عندها امر برأيه اصحاب الطبائع
الجارية وفي كتاب الفصول ايضا اخبر بذلك في معنى قوله ان الاضداد
علاج اضدادها جملة وقد مضى ان نفهم الانسان من ظاهر هذا
الكلام انه غير مفق وذلك لان بعض الناس سمي كل حركة اذا اقتست
الى البدن الذي يتحرك بها كانت معتدلة رياضة وبعضهم سمي الحركة
المسرعة رياضة ولذلك يلزم على مذهب القول الاول ان يكون
الرياضة نافعة لجميع الناس وعلى مذهب الراي الثاني لا يلزم ان يكون
الرياضة نافعة لجميع الناس واما على مذهب الراي الاول فجميع
الناس يعلمون ان الناس كلهم يحتاجون الى الرياضة لان الاصحاء المحبوسين
في السجن حسب ان الذين اجروا ذكرهم في هذا المعنى قد لاحظوا
ذلك لانهم ياجمعهم يفسدون في طول الزمان متى امتنعوا من
المرج والاستحمام شدة واما اياً ما سببه وقد مكثهم احتمال
الديبر الممرض وليس ذلك بعيد وان كانت الحركات كلها
محصورة في اسم الرياضة فقد يقال لمن مشا وتلك او استحم
انه قد ارتاض من كانت حركته حركة معتدلة بقياس هبة
بده في ذلك الوقت وان استمعت الانسان من هذه الحركات
ايضا مرض لا محالة ٥ وقد نجد بعض الناس مرضون في الحبس
ولم يكونوا ايضا متى كانوا مصطفيين رمانا طويلا فان كان الانسان
انما سمي رياضة ما كان من الحركات مسرعة كان القابل انه

ليس جميع للناس خصالون الى الرياضة صادق لان فرجه من الذي ذكرته
وما مضى لم يكن به حاجه الى شئ من الحركات للمعبه وكان يمشي
في الرواق الذي قدام الحمام قبل استحمامه مسيا كثيرا وكان يند لك
بالدهن ويمسح به من الماء في عقب الاستحمام وحسب ذلك كان
الرجل هذا مزاجه غايه الحركه الى الحماح اليها وكان يتردد قبل
عشاءه ويتجدد مع اصحابه كما كان يفعله في منزله بالغداه فليس
للعطلة اذ انا فعه لاحد من الناس متى كانت في العايه بل متى اشاء
بقراط على اصحاب الطبايع الحاره بالسكون اما بما مرهم يد لك بالامشاع
من الحركات المبرعه وانا اعرف قوما كثيرا كانوا في اول
الحرف لمرضون سنيبا كثيره من اجل تردد دهر الشمس الصيف كله
فمعتهم من ذلك الفعل فصحوا وكذلك ايضا معت غيرهم من
الرياضه للمعبه فصحت ابدانهم وتقلت ايضا قوما سوى
ها ولا كثيرا من العطلة الى الرياضة قد نعت عنهم الامراض
المعبه بعد ما كانت امراضهم مواتره وهما اصحاب الامزاج
الباردة الرطبه بناس الامزاج المعتدله وامزاجهم خلاف
الامزاج الحاره للناسه وقد وصفت دلائل الامزاج في
كتاب الامزاج وفي كتاب الصناعات الطبيه الذي وصفنا فيه
اوابل الصناعات كلها وقد ما حدثني العجب من الاطباء الذين لا
يعرفون الاسماء الطاهره للناس لان لا احسب ان في الناس من لا

١٢٥
يعرف للاختلاف من الابدان وان الرياضة الواجده بعينها والطعام
الواحد بعينه سفع بعض الناس وبضر بعضهم كما ان الشئ الواحد مما
وصفت سفع بعض الامراض وبضر بعضها وقد كان ينبغي لهم ان
يتحققوا مع وفه هذا الشئ الطاهر اعني انه ليس الابدان كلها الحماح
الى الشئ الواحد بعينه واذا وضعوا الكتب واصحوا فيها وميزوا
فيها وذكروا ان الحماح المدير سفع كل واحد من الابدان وايضا
تضر ولكن السبب الذي اخرجهم الى ترك هذا الفصل وان كان قد
ذكره انقراط هو كثرة سهوهم للمدح من الناس ومجتمهم
ان يسموا زوسا اصحاب الالهوا لان هذا هو الذي دعاهم الى ترك
اتباع ما يظهر للحس ولزوم الآراء الى وضعوها واكثر من سمع
كلامهم من الاطباء الحدث قبله وصدق لا نهم لم تتعلموا شئ
اكثر من ذلك ولا نهم لم يتدربوا شئ ولم يخرجوا في معرفه
البرهان لان الانسان متى تبع الرهان سهل عليه تمييز الآراء
الكاذبه من الآراء الحقه وسهل عليه ايضا تمييز ما وضع
للكتب من غير تفصيل فاقبل الى تفهيمك حتى امر عليك باحقار
كيف ينبغي ان يكون التفصيل اقول ان من كاس حرارته
مؤدعه تولد فصولا مؤدخه فالاستحمام بافع له والحركه
للسيره الطبيه ايضا بافعه له واما الحركات الكثيره المبرعه
فهي ضاره له جدا فلهذا ينبغي له ان يسحر في اليوم الواحد

مرتين ولا يستحم في الصيف وتناول من الطعام ما كان يولد كهوسا
حيثما وليس فيه من الحدة والحرارة شي ومما يضره جدا التردد في
الشمس والجرد وكثرة الهر واما من كان مزاجه خلطا لما وصفت
وهو اصحاب الامزاج الباردة الرطبة فانهم يخاضون الحركات قوية
جدا وبه يتركبوا لطيف وقد وصفت هذا للرب من الدبر في
مقاله مفردة وانهم استعملوا الرياضة في الشمس ليرضوهم ذلك
وان يركوا الاستحمام ايضا لم يضرهم والخلاف فيما بين هاتين الطبعين
اللسد كثرتهما كبير جدا وذلك لان المزاج البارد الرطب صمد
للمزاج الحار الباس وكذلك ايضا الخلاف بين المزاج الحار الرطب
والمزاج البارد الباس عظيم جدا ومن هاتين المزاجين اما البارد
الباس فانه سببه مزاج السيوخ ولذلك كانت الابدان التي هذا
مزاجها تشع سريعا وقد وصفت ذلك فيما مضى واما المزاج
الحار الرطب فانه يسرع في قول الام الحادثة عن المواد وسعي
ان يستعمل في هذه الطبيعة الشئ العام في جميع الطباع الرديية
الامزاج اعني به ان كان الانسان كبيرا الفراغ ولم تكن اشعاله
كثيره فسعي ان يعير بالاضداد وان كان الانسان كبيرا الاشغال
فسعي ان يحفظ بالاسباه واما رياضه ما كانت هذه صفته
من الابدان فاعلم انه يسعي لهما ان يكثروا اللعب لمكان رطوبتهم
ولا يكون بعضهم صعبا لمكان حرارتهم ويسعي اليه ان يثبت في

١٤٧
ويقتدرهم حسنا لئلا اسفلوا عن العطلة الى الرياضة وانهم يحرصون لمرضا
صعبه لحدث عن المواد ان صاروا الى الرياضة قبل ان يسفرغوا لان جميع
ما هو مجتمع في البدن من الكهوس العليط القليل البارد يخل من ساعته
كله الى الراج ونصب الرطوبات ومن اجل ذلك كانت هذه الطباع
مرضى في الربيع امراضا كثيرة مما حدث عن الامتلاء ونصبهم في
الحاق والركام وثقل الدم من السفله والرعاف ونفث الدم والقرص
ووجع المفاصل والرمم ووجع الرية وورم الخاب المغشي للاضلاع
وساير الامراض التي يحاسن الورم الحار فذلك ينبغي ان يبادر في اول الربيع
فيستحب من دمه بالفضة او يشرط الكعبين ومن لم يوافق في
منه الله فاسهله به وامر بكمه فله جذب المده للصفرا والبغمر والفضة
الماسبه وانهم جميع ما وصفت لك في الرياضة على الحمام ايضا فان دخوله
قبل اسفراع البدن خطا ودخوله بعد الاسفراع بافع ولا سيما متى
كان الما الذي يسفره لا يصلح للشرب بل يكون فيه قوة مجلله
واما للشراب النافع لاصحاب الامزاج الباردة الباسه فقد ذكرت
فيما مضى وينبغي ان احمل الان هل يصلح الشراب لجميع الامزاج الحارة
ام ينبغي ان يكون شرابهم الما وحده كما وصف بقراط في كتاب
اسه حيا فلعل بعض الناس يحسب انه يسعي ان يكون شابا اكارا
او مصارعا او جفارا او جفادا او جزائيا او من علاج بعض
الصاعات الصعبة لا يشرب سوا الما وان بقراط قد اخطا في

في قضاءه على من كان حار المزاج انه يحتاج الى شرب الماء وانا ارى ان
نقراط لم يقل ذلك قولا مرسلا بل اراد بقوله من كانت طبيعته
خالصه الحرارة من جهة ردها المزاج لا من جهة كثرة الحرارة الغريبة
التي قال انها سموا وبكثر في ابدان المصارعين ولما من كان حار المزاج
ردها المزاج فليس يمكن فيه ان يكون مصارعا ولا اكارا ولا حارثا ولا
متمتعيا سببا من اعمال الاكراه والملاجه لان هذه الاعمال كلها
تحتاج الى حال اقويا وليس يكونوا كذلك دون ان يكون امزاجهم
معته له ومن كانت امزاجهم معته له كانت الحرارة الطبيعية
فيهم عريضة فسدعي اذا ان يعطى من كانت هذه صفه طبعته
شرايا معته لا كما ان يدنه معتدله ويكون مقدا راعته السراب
تقدر راعته طبعه الشارب له وحب ان يكون هذا في سخوخته
وفي كحولته اكثر بردا من البدن المعتدله واما من كانت حرارته
كثيرة من جهة ردها المزاج الصبي فليس ينبغي له ان يقرب الشراب
البتة واحسان فصول المزاج الحار بل ان يشدها الحار الذي
يكون فيه الرطوبة واليس معتدله والبار الذي يكون معه
يس مفرط والبار الذي يكون معه رطوبة مفرطة في هذه
الثلاثة المزاج اما الاول الذي يكون فيه الرطوبة واليس معتدله
فليس يمكن ان يكون البدن الذي هذا مزاجه في عاياه الاقراط لان
البدن متى كان كذلك اسرع اليه اليس ولم يصف هذا المزاج باليس

١٢٧
واما المزاج البالي الذي فيه الحرارة مع يس فممكن ان يكون حرارته
الخارجية عن طبيعته كبيرة مجدة من جهة ردها المزاج الصبي
رمانا طويلا والحرارة ابصار الرطوبة ممكن ان يكون كثيرة رمانا بسيرا
وفي عاياه الاقراط من جهة ردها المزاج الصبي فمن كان مزاجه
على ما وصفنا من المزاج الاول فسدعي ان يادله في شرب السراب
المائي بقدر نعمة من المزاج الفاضل ومن كان مزاجه على المزاجين
الاخرين فليس ينبغي ان يادله في شرب السراب لا فيما على ما وصفنا غير
معتدلين ولما ناذر لمن لم تكن به ردها مزاج تشبه المزاجين الاخرين
في شرب شراب سبرماني وهو الذي يكون لونه ابيض وقوامه لطيفا
وكذلك ايضا من كان مزاجه باردا جدا اعطياه من السراب ما
كثرت حرارته لان السراب الصادق الحرارة ملاوم للابدان الرديئة
المزاج في عاياه الباردة واما سائر انواع السراب فيقياس سائر
الامزاج وليس ينبغي ان يقتصر على ذلك هذه المعنى وجده مرسلا
اعني ان الاضداد شفا اضدادها بل ينبغي ان يعرف كل واحد
من الاضداد وكما اخبرنا عن الادوية انه ينبغي ان يعرف
چاره هي ام باردة ومن اي دواء كل واحد منها كذلك ينبغي
ان يفعل في السراب ايضا ولا يقتصر على احتياض الشراب المائي الحار
بل يختار ما كان حار او باردا فيقياس نوع ردها المزاج وملاومتها
فهذه اما وصفتها فمن كان متوسط بين السخوخته والسخوخته

ثلاثة اجزا فجزوها الاولى هو الذي سمي بالرومية لا ومو خا ريطيس
 ونفسه عيش السحوخه ونقد رمن كان في ذلك السن ان يعمل
 اعمال العامة وجزوها الثاني وهو الذي وصفه الساعر فقال
 فمن هو سنة انه سخي له اذا استخر واكل ان ينام نوما لينا ولم يقل
 هذا القول في الجرا الثالث الذي قلت انه طملا قوس النحوى اذ كان فيه
 كان يستخر مرتين اوبلثه والشهر ومكانت هذه سنة
 لم يخلل لصغفه موثره الاستحمام ولهم ايضا مع هذا ان لا يفتح
 فيهم فضوله جزويه من اجل يرد ابدانهم وقد سمي مكانت
 هذه سنة فمقالوس اي المرسل وتاويل ذلك عند اصحابه معروفة
 استفاق الاسماء انه يرسل الى الهاوية ٥

لهم المعروفة
 وله معروفة

حاشية له
 ما مل هذه القطع
 فلو كان عوصها
 جاده لساع قام
 جزويه فليس تغطي
 معنى وفي نقل السحر
 وليس يفتح ابصار
 بدنه من المصولة ما
 هو جاز له اع ٥

صته المقالة الخامسة من
 كتاب حالسوس في يد الاصحاح
 والحمد لله حق حمده

جمال ما في المقالة السادسة وهي اخر المقالات
 الجملة الاولى في صفة الملباه الردييه الى بعضها مستوية وبعضها
 غير مستوية وان غير المستوية منها اكثر رداءه ٥
 الجملة الثانية في صفات ما يصلح لمن كان كبير الشاغل عن العناية
 بامر يده ان يحفظ به صحته ٥
 الجملة الثالثة وصف فيه كيف تكون العناية بمن كان يده
 غير مسقو الجبهه ٥
 الجملة الرابعة وصف فيه كيف يحفظ الاسنان صحة من كانت
 اعضاؤه كلها مستوية في رداءه المزاج متى لم يكن ترك اشغاله
 الجملة الخامسة في الحيل والحيل المسخفة

بسم الله الرحمن الرحيم
 مبداء المقالة السادسة من يد نبير الاحياء
 لاني اريد ان اخبر في هذه المقالة بغرض اخر من علم حفظ الصحة
 احب ان اجري ذكر حيل ما وصفته لانقاذ ذلك اضطراري فيما
 اريد فقد كنت اخبرته اولاً ما الصيحة ثم اتبعته ذلك برسم عام
 يدل على حفظ الصحة واوضح ان ابدان الحيوان دايمة الاستحالة
 ومن اجل ذلك احب متي خيف على صحتها ان يصبر الى حد الفساد ان
 لحاج الى معوتها لها مما يصلحها قبل ان تعظم استجالاتها فتمرض
 مرضاً طاهراً وبعضها ايضا خصله ثابته وهي تمام مكانها
 يتخلل من جوهر البدن لا طعمه ورويحنا ايضا ان الابدان تستجيب
 استحالة اخرى لا قبل المنفعة وهي الاستحالة التي يكون من قبل
 السلان ابدان جميع الحيوان يأخذ في الجفوف والبس منه اوله ولادها
 حتى يهي الى حلة الجلاء في الزمان الذي في الوسط كله واما الذين
 لا يخبرون يد بحفظ الصحة فرجما اسرع اليهم الموت ولم يبلغوا
 الى مقدار الزمان الذي يمكن في طبيعتهم ان يحرموه فلما كان جميع
 الحيوان المكون مضطراً الى الغذاء على ما وصفته وكان جوهر
 الاطعمه لا يغدوا كلة فذلك بقا منه فضله ردياً اعدت الطبيعة
 في البدن اعضا تنحل لتفصيل هذه الفضله وافراغها ولان الابدان
 مختلفة الطبايع وقد ينبغي ان يكون العناية بحفظ صحة كل واحد

منها خاصية له من غيره وقد نصبت الكلامنا منه اوله يدنا فاضل
 الهية فوصفا كيف يحسن الانسان ان يحفظ صحته ولان الاسباب
 المانعة من يد بحفظ الصحة كثيرة مختلفة الاثنا جعلنا البدن العاقل
 الهية معاً من جميع الاسغال فوصفنا في المقالات الخمس التي قبل
 هذه المقالة كيف يحفظ الانسان صحة هذا البدن منذ اول سنه
 حتى ينتهي الى فاته للسجوخة ولحق الساعة راجعون الى صفة يد بمر من
 كانت اسغال اليد يباضطرون فلا نقدر ان ناكل ولا نشرب ولا نرياض
 في الوقت الذي ينبغي وصف اصابه يد من كان يد منه مند اوله مريض
 الهية ولجعل كلامنا في هذه الابدان اخيراً واجر من الكلام
 في الابدان التي ذكرناها قبلها وان كان في المطول في صفة هذه
 اكثر منه في صفة تلك لانا قد ايسر على ذكر قوه اكثر المنافع
 التي يستعملها في حفظ الصحة فان الابدان قد يستعمل بالدالك والاستحمام
 والرياضة والطعام والشراب والسجود والبريد واستعمال الجماع
 والامتناع منه مع سائر ما يشبه هذه مما قد ذكرت فوته
 فيما مضى واما الابدان في ذات الهيات الرديية فانها على ضربين
 وذلك لان منها ما يكون اعضاها للعنصرية الاولى وهي التي تسمى بها
 ارسطاطاليس مشابة الاجزاء متساوية المزاج اعني بالمساو و
 المزاج من كات اعما البدن كلها ما يله عن الاعتدال الى مزاج ووط
 ردي واعني غير المساوية من كات اعما البدن كلها التست ما يله

الى مزاج واحد ردي بل يكون بعضها اكثر جواره واكثر رطوبة
وبعضها اكثر يوسه او اكثر بروده او يكون لمزاجها الرديه
مركبه من هذه فتكون بعضها اكثر جواره وبسا وبعضها اكثر
جواره ورطوبة او بعضها اكثر بروده وبسوسه وبعضها اكثر
بروده ورطوبة وفي تركيب الاعضاء لآليه اعني المركبه
ايضا قد يكون بعض الابدان متساوي الهيئه وبعضها مختلف الهيئه
فالله ما ابتدئ به ذكره الساعه هو صفه الابدان المعده لقبول
للامراض اكثر من غيرها والابدان التي هي اقل الاستعداد لقبول
الامراض من غيرها كما اوضحت فيما مضى صفه الهيئه الفاضله غير ان
الهيئه الفاضله واحده وذلك لان جميع الاحاسن التي الفاضل
واحدة واما الهياك الرديه وكثيره مختلفه واجناسها الاويل
كما وصفت اس وذلك لان بعض الابدان يكون اعضاؤها كلها
متساويه في المزاج الردي وبعضها تكون اعضاؤها مختلفه في
المزاج الردي واردا الابدان المساويه في المزاج الردي ما
كان ذلك فيها قويا يابسا وخاصة ما كان منها باردا باسسه
واما الابدان التي هي غير متساويه في المزاج الرديه فان فضولها
كثير يعسر احصاؤها غير ان الجمل كثيره فضولها في نوعين
ويقول ان بعض هذه الابدان اقرب وامكن في قول الامراض
وهي الابدان التي يكون اعضاؤها السريفة قد افترطت فيها الامزاج

انعام

المتصادمه وبعضها اقل قربا من المرض وفي الابدان التي يكون اعضاها
الحسيه متصادمه الامزاج وقد رأت انا اناسا كثيرا معده هم بارده
وروسهم حاره ورايت غيرها ولا على خلافهم ورايت ايضا معده
تولد امره الصفرا بوليدا متواترا وكانت تعمل ذلك بالعرض لان مزاجها
الحام لم يكن في الطبع چارا وكذلك رأت ايضا معده يبرد بردا متواترا
من غير ان يكون طبعها باردا وكذلك ايضا رأت مرارا كثيره راسا
وكبدا وطحالا وجميع الاعضاء الباقية نقلت من غيرها مزاجا رديا
من غير ان يكون مزاجها الحام في الطبع ردي وربما امزاجها
مضاده لامزاج الاعضاء التي عنها يقبل المزاج الردي المخالف فاول
ما انا متندي بصفه الابدان المساويه في رده الامزاج واجعل اول
ما اذكره من الابدان ما كان مزاجه الردي چارا وقد ذكرت
في كتاب الامزاج انه غير ممكن في واحده من المزاج الرديه
طوله المكث لانها باصطراط تنبذ مع داتها اخرى وله كنه توهم
اكثر الاطباء ان اكثر انواع المزاج الرديه اربعة وهي المركبه
لان المزاج الحار باقنايه الرطوبة دائما يولد بسا والمزاج البارد
لانه لا يفي جميع الرطوبة وكذلك المزاج الباس اما في سن التمه فانه
يجعل البدن حارا واما في سن البهوان والاختطاط فانه يحفف
اعضا البدن المصلبه ويجمع فيها فضولا كثيره وكذلك المزاج الرطب
ايضا متى كان مع جواره معتدله فربما كان معتدلا في كل الضدين

اعني الحر والبرد والرطوبة والبس ويكون اعتداله في وقت منتها الساب
واما في ما يتلوا ذلك الساب ايضا بقدر ما يلاومه من المزاج لان البدن كما
يكون فاضل المزاج في سن الفسار واما في سائر الاسنان وانه يكون
اخص كما قد وضع ذلك وسعي ان يذكر ذلك ايضا بعض ما تقدم ذكره
وهو ان اجناس افعال الحيوان اثنى وذلك ان بعضها طبعته وبعضها
بفسانيه فالاولى الطبعية في الصبيان افضل والافعال البشريه
فيما تتلوا البشري من الاسنان الى جده الاخطاط والنقصان افضل
وليس كذا ان يجد هذه الاسنان بمقادير معلومه من السنين كما
فعل ذلك غيرنا الا ان بفعل ذلك مع عرض لان بعض الناس يراه قور
في السنه الاربعه عشره وبعضهم يراه في السنه اربعه
برمان اطول واما ابتداء الاخطاط والنقصان وانه يكون في بعض
الناس بعد اللبن سنه وفي بعضهم بعد الحس وليس سنه
واما جوده القوه فجميع الناس ينقص من بعد سن اليه الا ان الصبي
وان كانت لا حمله على ما كانت فيما سلف وانها لا تبطل بل يده وم
حتى يصير الانسان الى الحد الذي لا يتخوذه واستتمامها ايضا
وقد حسب بعض الناس ان السنوخته مرض طبيعي واما انما يقول
انه متى كانوا الشيخوخ لا تتوجع ولا تبطل من افعالهم الطبعية
الي سعيهم في اعمال الدنيا ولا يصير من منها الى عايه الضعف
فانهم اصح صحة تلاوم السنوخته وسعي ان يذكر ايضا ما اوضحنا

سبح

في الصحة انها كانت عرض كفيه وقد يوجد بها البدن حال اخرى متوسطه
فيما الصحة والمرص تكون في ابدان الناقص من الحالات المعينه وفي
ابدان السيوخ والسيوخ وان كانت هذه الحال لازمه لهم ولا يمرضون
من الامراض وان لم يكن افعالهم في القوه كافعال السباب ومن
كان السبح بصر ويسمع ولمشي وفعل سائر افعاله بقدر رعايته من غير
ان يكون في ذلك نقصان فان ذلك صحيح صحة السيوخ لا صحة مرسله
لان الصحة المرسله غير مدومه لفصل افعالها واما صحة السيوخ فمدومه
لان السيوخ وان كانوا يعطون جميع افعالهم وانها كلها ليس بقوه فلهذا
كان غرض هذا الجزء من الطب وهو يدبر الشيخوخ ان يحفظ صحة السيوخ
ما امكن ذلك فيها واما الابدان التي هي في هياتها رديه مند اولها
فانها لا تبلغ الى حد السيوخه وان بلغت وانها تعرض لاحواله مرضا
طويلا وقد كنا قصدنا في كلامنا هذا الى صفة الهيات الرديه
والفحص عن حفظها على صحتها اكثر مما ينبغي مبتدئ من الابدان
الى امزاج اعضاءها متساويه ونصفه اول المزاج المفرط في الحر
المعتدل في الرطوبة والبس ويقول ان البدن الذي هذه صفته
مزاجه يكون في اول امره اكثر صحة من البدن الذي هو غير معتدل
في الصديق اعني الحر والبرد والرطوبة والبس وبنته اسنانه اسرع
وتبطل ايضا بسلام مستقرها سعي ولمشي ونموا ابدانهم اسنانه
فاداء رالي سن القيان وحاولها كان فيما ينفذه القامه

الجدد الاخطاط والنقصان البتر كثر جوارده حتى تصيبه امراض
المره الصفراء او اعراضها وذلك لان الجواره المفروطة بافانها الرطوبة
لجعل المزاج كثير البس فلما كانت من المتها حارة وكان مزاج هذا
البدن حاراً بابسا وكامت المره الصفراء في هاد من المزاجين قاهره قد
يسعى ان يجعل يدبر هذا البدن منذ اول كونه الى مصيره في جسد
السان ميل به ببر المزاج الفاضله الى كثرتها فها مضى فاذا صار الى
جد التمام ينبغي ان تثبت هل نزل فضل المره الصفراء مع الربل ام هل
يصبر الى المعدة فان كانت تخرج مع الربل فليس ينبغي ان يحدث فيها شي وان
كانت نصب الى المعدة وينبغي ان يخرجها بالقي وتترك الفاسفة
الدين يسعون من سبب الماء والقي وعقبه الرضاة قبل الطعام في
ما حيه لاني انا ايضا لا اشير على ها ولا باستعمال الشراب دون ان
يكون القى عسر عليهم بالما فان كثيرا من الابدان ان يكون هذه صفه
فيسعى ان يادخل له في الشراب اذا شرب قبله ما وسعى ان يكثر استعماله
من كان هذا مزاجه منذ اوله جارا بابسا لان المره في مثله من
الابدان يكثر في المنها ويسعى ان يستعملوا من الرضاة ابسا ما لم يكن
مسرعه صعبه بل بطيئه لبيته لان هذه الابدان لا محالة تكون قضيغه
وقد تقر جميع الاطباء والراضة ان الرضاة المسرعه نقص
والرضاة البطيئه تنشي اللحم واما من كان مزاجه مفراط الجسر
فليست به حاجه الى الرضاة تنه بل قد يكفي بالمشي والاستحمام والاك

اللبس لان ما يتخلل من هذه الابدان يكون حارا خرقا ملذعا وليس يكون
لحاريا ليد اغير ملذع ولا يسعون ها ولا بالاستحمام بعد الطعام وقد
رايت انا كثيرا منهم عبد ابد انهم لما استعملوا هذا المدير
حتى كان ذلك ينكر عليهم والسراب العنوصار مخالفا لهم واما
السراب الابيض اللطيف فملاوم لهم صالح لهم وسعى ان يفقد جميع
من يستعمل بعد الطعام هل الحس في حايته الا من موضع الكبد يوجع
او يقل او امتداد لان الابدان الى هذه صفه هيئتها بصيها امراض
الكبد متى استعملت الاستحمام بعد الطعام فان وجد واما في بعض
الافوات من هذا العرض وسعى ان يادر في اعطاهم بعض ما يفتح
سدد الكبد وتمنعهم من الاطعمه التي تولد كموسا عليطا ولا
سيما ما كان منها لزج وقد وصفت ذلك بكلام طويل في
المث معالات التي وصعتها في قوى الاطعمه وكرتها ايضا في
المقاله الى وصعتها في جوده الكموس وذاته في المقاله الي
وصفت فيها المدير الملطف لان استعمال المدير الملطف في
اوجاع الكبد واجب حتى ينقي الحجاب ^{كله} الامن من الوجع والقل
ونقع خشيش الا فستين ايضا نافع لهم والنقع المعمول بالمبر والاسود
واللوز المر نافع لهم متى سربوه مع السكر الحس ومما ينفع بطيئهم بالغذاء
الى وقت استحمامهم وسعى ان يستعمل هذه الادويه من بعد ان يهضم
الاغذية التي صارت من البطل الى الكبد وتمهل وقت يمكنها فيه

استتمام فعلها قبل الطعام والدواء المعول بالفرج أيضا فاعلم
وقد وصفت صنعة في المقالة الرابعة من هذا الكتاب ولكن ينبغي ان
تذكر الا دمان على استنجاله فممكن ان مزاجه ذو مزه ومتى استعملته
ايضا لفتح به سد الكبد فسعى ان يجعل معه سكر حار واما
انواع الاغذية فسعى ان يكون على هذه الصفة متى اردت احواله امزاجهم
الى المزاج الفاضل فسعى ان يكون الاغذية ضد امزاجهم الردييه
ويكون استنجالها قليلا قليلا ليندفع بذلك ضررها فانه متى كان
المطبخ كبيرا الحايه وكان المتعلق كبيرا الفراغ جرا لمكنه ان يفعل
الشيء في وقت كانت احواله مزاجه الردي ممكنه ومتى كان الانسان
كبيرا الشاغل بامور الدنيا مواطبا على خدمه كبيرين وليس ينبغي ان
تروم احواله مزاجه بل يقدوه بما اسبه مزاجه والاغذية تكون
مشبهه للمزاج متى كان غدا المزاج الرطب بالغذيه رطبه والمزاج
اليابس بالغذيه يابس لان الغدا يكون اذا تشبه الطعام المغذي
بالبدن المغذي واسرع الاغذيه تشبهها بالابدان الياسه ما كان
منها يابسا والاغذيه الرطبه تسرع التشبيه بالابدان الرطبه
واما الذين يكون مزاج اعضاها متساويه وكما الله والطعام
كان اكثر لاغذيه يهيم به واما الذين يكون اعضاها غير متساويه
المزاج فيكون الكبد لها مزاج مفرد وبعض الاعضاء التي على الكبد
مزاج مفرد فانهم يولدون غير ما يلاهم كل واحد من اعضاها وقد

او يحتمل ان الشيء الملائم يكون بغير ذلك لان بعض الاشياء يكون
ملاوما في الكميات البسيطة وبعضها يكون ملاوما بخواصه
كله وقد وصفت الملاومه في الكميات البسيطة وهي التي يربط
احوالها في وقت الفراغ وحسب تعاضدها في وقت الشغل واما
الملاومه في الجوهر كله فانها تعرف بالتجربه وموتها في هضم الاطعمه
والاشربه كبيره عظيمه في المعده والكبد والبدن كله ومن
اجل ذلك كانت اغذيه الحيوان حلقه الانواع لان الغدا الكاين من
البس والخسيس غير سميئه بالعدا الكاين من المعطر والحر الكاين
من الخبر لاسببه الغدا الكاين من الحرس والفرس وان بعض
الحيوان قد يعتدي بها واما الملاومه في الحقيقه فمتى اردت
حفظ المزاج الرطب غذوته بالاغذيه الرطبه واذا اردت
حفظ المزاج اليابس غذوته بالاغذيه الميبسه وان اردت احواله
المزاج استعمل الاغذيه المصادمه لان الايدان المائله عن الاعتدال
الى المزاج الحار او البارد اذا كانت رديه فالذي يلاومها من
الاغذيه ما كان ضدها وذلك لانها من المزاجين اقوا واشد
من المزاجين الاخرين اعني الرطب واليابس ومتى استعملوا اصحابها
الاغذيه الملاومه لها صاروا الى المرض ولوانك تبست بعض
الاعضاء بسا مفردا لم يضره ذلك ضررا يتيما كما انك لو اسقيته
مفردا الرطوبه لم يكن ضرره يتيما والدليل الطاهر على ما وصفت

ما جده في القامات وذلك ان الانسان منه اوله ولاده حتى يهيئ اليه
جثة العنان يكون لجمه كبير الرطوبة فاذا صار الى السخوخه كان لجمه
كبير البس وسعي ان يذكور هذا الموضع ما وصفناه في كتاب
الامزاج لكي لا يحسب بعض الناس ان امزاج الذين يتقل عليهم الرطوبة
الكثيرة رطبه كما اضل ذلك من ظن ان ابدان السوخ بارده رطبه
لان اعضاء الشيوخ ليست برطبه المزاج بل مواضع العاليه وما بين
الاعضاء الصلبه مملوه فضله رطبه في ابدان السوخ وفي ابدان
اصحاب الامراض الرطبه وقد يمكنك ان تعرف على معرفه المرض بالناس
بالحقيقه كيف هو متى غينت بقراءه المعالاه الي وصفتها في الدبول
مرارا كثيره على غير عجله وجعلت فطنتك وفهمك في كل ما
قلت هناك وثبتت فيه حسنا ومن اراد ان يفهم ذلك فليقرأ
لينحاسب سعي ان يفهم قبله المعالاه الثانيه من كتاب الامزاج الذي وصفت
فيها ان امزاج السوخ يابسه واما البدن الذي كلامنا فيه الساعه
وهو المفرط في الجوفان كان في اوله كونه معتدلا وما بين
الرطوبة والبس فانه اذا صار الى المنتهى ليس لأمحاله وليس ايضا
اكثر ان كان في طبعه كثير البس فلذلك يسبح ايضا سريره
بقدر سرعه بلوغه الى المنتهى فانه لما كانت الابدان كلها ليس في
هن الاخطا والبصان وجب ان يكون البدن الذي طبعه كبير
البس يسرع في المصير الى افراط البس السخوخ حتى واكثر ما يحتاج

اليه هذه الابدان عنده منتهىها الذي يبرأ الرطب الذي قد مثلته فيما مضى
قريبا وهو الكاين بالاعذبه المرطبه والاستحمام والامساك عن الرياضه
الصعبه للكثيره وسرعه الاستحمام في الصيف ومن بعد الطعام ايضا
يستحمون مره ثانيه وشرب الماء البارد ايضا يافع لهم واما الجماع فانه
ضد الامزاج اليابسه واكثر الاسباب لها مضره يسغي اذا ان يتوقف كما
تتوقا الانسان العبد والمهلك ويسغي ان يخذ رونا لا يخرق في الشمس
والتعب والهم والسهر وجميع الحركات المسرعه والخرد ايضا فانه ربما
يسغل الطبايع دوات المره ويحدث حمايات جاده واليد بر الجلود
النافع عنده المنتهى فمن كان مزاجه جارا وان كاس الرطوبة فيه مند
اوله خالصه الاغذيه هو اكثر موافقه في الابدان الحاره الناسه حتى
يعف على مقدار افراط العنصر العالب لان نوع البدن يسعي ان يبراد
فيه وينقص منه ويقوا ويضعف بقدر كثرة العناصر في المزاج على
المقدار الطبعي او فلتها وكذلك ايضا الابدان الحاره الرطبه متزادته
لجالتها عن امزاجها يسغي ان يستغل البدن البارد الناس وان اردت
ان تحفظها فاستعمل اشباهها وهذه الطبايع تصيبها في الضيق امراض
حدثت عن النوازل وامراض حدثت عن الامتلاء وامراض حدثت عن العفن
فلذلك هم محلون الى رياضه كثيره والى جوده هضم الطعام
معدوم لان الذي يفسد في المعده من الطعام يكون اصلا وسببا
للأمراض الحارجه عنه عن العفن في جميع البدن ومن اجل ذلك قد سفحون

بالاستخفاف مريض أو ثقل قبل الطعام واستعمال ما للحامات السخريان
 غرضنا في ذلك حفظ أعضاء البدن رطبه وذلك عام شامل لجميع المزاج
 ان كان حقا ان خلافة بوجدى ابدان الحيوان كلها الى السخوخة سريع
 وهذا هو السبب الذي من اجله كان الجسر المكون بموت لا بالوامكننا
 حفظ امزاج البدن ابدان رطباً كان قول السوفسطاي الذي ذكرته
 انفاً حقا فمن ضمن انه لجعل من اطاعه لا يموت ولكن لاننا لا نقدر على
 الخلاص من المسالك الطبيعية المودبة الى بس البدن كما او صحت ذلك
 انما من اجل ذلك كانت السخوخة والفساد واجس وكان طول الناس
 عمراً من قبل بسبه ولكن لان البدن الرطب بوله فضولاً وكثره كيموسا
 قد يصير على الانسان الوقوف على الاعتدال حتى لا يمرض البدن ولا تنزع اليه
 السخوخة واما على جهة المزاج فمن كان مزاجه اكثر رطوبة كان عمره
 اطول وكانت صحته اكثر وكذلك ايضا يكون ابدان من كان مزاجه
 رطباً اقوى من ساير الابدان في السخوخة ومن اجل ذلك قد جوا جميع
 الاطباء والفلاسفة من عرف عناصر البدن بالحققة هذا المزاج
 ومن اجل ذلك ايضا طعن بعض الناس ان هذا المزاج وحده طبعي لانه متى امتد
 الزمان كان افضل من ساير الامزاج وان كان في اوله اخسها فلذلك
 سعى من بعنا بهذا البدن ان يواظب على خلطه الذي وصفته انه يكون بالرياضة
 واستنماه مراراً كثره قبل الطعام واستفراغه بالبول والرجح وليس
 منعه ما نفع من استعمال الغرغرة في بعض الاوقات واسهاله البطي

متى قوى بدنه
 واستند صوته

زمان الاسهال وقيل ان كماله استعمال الاطعمة التي تولد كيموسا
 حية والسراب الذي به والبول بعد ما اردته من صفه الامزاج الحارة
 وقد ينبغي ان صف الامزاج الباردة ٥ واقول ان انواع هذه الامزاج
 الباردة ثلثة ايضا وذلك لان منها ما يكون معتدلاً في الرطوبة
 والبس ومنها ما يكون قاصراً الرطوبة ومنها ما يفرط فيه البس واداً
 هذه الثلثة الامزاج المزاج الباس وذلك بالعدل لان البس الذي كثر
 بالشيوخ بعد زمان طويل يكون في هذا المزاج مندا وله فلهذا ينبغي
 ان يربط الابدان الى مزاجها بارد بابس ونسخها وذلك يكون بالرياضة
 المعتدلة والاعتدال الحارة الرطبة وسرب السراب الحار وكثرة النوم
 ونعنا ما بد البصر فخرج عنها في كل يوم ما تولد فيها من الفضول الباقية
 من الطعام والسراب واما الجماع فقد وصفته انفاً انه ضار لجميع
 اصحاب الامزاج الباسية وانا اقول الساعة انه اكثر مضرة ان كان مع
 بلسه برده ٥ واما اصحاب الامزاج الحارة الرطبة فانه لا يضرهم وكذلك
 ايضاً ليس يضر من كان في الطبع كبير المنى وساد كرم من كانت هذه
 صفته في الكلام على الامزاج التي هي غير مساوية والامزاج ايضا
 الرطبة رديئة واصحابها يصبر اكثر ذلك امراض تحدث عن التوازن
 وينفعهم الامتناع من الاستخفاف وسفعون بالرياضة والبدن الكبير
 اللطافة والتمزج المسخن باعتدال وقد وصفته هذا النوع من التمزج فيما
 مضى من كلامي في الاعمال ٥ واما من كان مزاجه في الطبع كبر البدن

وكان معتدلاً في البس والرطوبة فان مزاجه أقل رباة من المزاج الذي هو
غير معتدل في الرطوبة والبس ايضا وهو اكثر في الصحة وشدة البدن
وسعى ان ينشئ حواره من كان هذا مزاجه وتقويها واما نوع الدبر كله
فسعى ان يختار منه ما كان متوسطا فيما بين الرطوبة والبس وهذا ما اردته
من الكلام في اصحاب الامزاج المتساوية اعني الذين اعضاها من كلهما متساوية
في الميل الى الحرارة المفرطة او الباردة او الرطوبة او البس واما من كانت هيئته
بدنه غير متساوية فليس لمشي في صفته احتضار الكلام وذلك لان البدن
التي هذه صفتها كبيرة الاختلاف لان كل واحد منها يكون ردي المزاج
في اعضاء مختلفة وان كان ايضا البدن فيه رداة مزاج في عضو من اعضاء
فقط فان ذلك ايضا يكون على ضرب كبيره ومن اجل ذلك اذا احبرنا
اولا كيف ينبغي ان يدبر من كانت هيئته بدنه فاضله غير مدمومة وكانت
حاله حال العبودية وكان كبير الاشغال ثرا ابتعادها عن نصف
الدبر الذي ينبغي ان يدبر بدنه من كانت رداة مزاجه متساوية وكما حاله
مثلا الذي ذكرته حسنة اعطف بكلامي على الذين هتات اعضاء
ابدانهم غير متساوية وقد ينبغي ان يفهم في الهيئة الفاضلة على ما اخبرت
مرارا كبيره عرضا كما يفهم ذلك في الصحة ايضا فانا ان لم يفهم فيها
عرضا لم يكن فينا احد صحيح لان ليس فينا من يحسنه بالحقيقة غير مدمومة
ولا من هيئته بدنه غير مدمومة وود بوصف بالصحة كل من ليس له شيء
من اعضاءه وجعا ولا سعطل عن اعمال الدنيا قد بوصف بالهيئة التي

هي مدمومة كل من لم يصرفه نه سريعا الى المرض من الاسباب الغارضة
من خارج ولا من الاسباب المتحركة من ذات البدن وسعى ان يقرن من كان
بدنه سريعا المرض من الاسباب التي تنشئ في البدن متى لم يكن ذلك مكان
هيئته البدن الخاصة بل من قبل سوا الدبر مثلا يدبر البدن بطول عمرهم
او سعيون اكثر من المقدار وسوى في كميات اطعمتهم او
كمياتها او في اوقات استعمالها او بعلاجهم بعض الصناعات التي
لا توافقهم علاجها او يخطون في مقدار النوم او في افراط استعمال
الجماع او يدوتون ابدانهم بالجموم والهجوم الى ليست باضطرابه
وقد اعرف قوما كبيرا مرضون في كل سنة لهذا السبب غير اننا لا نصف
الاسانها ولا برداء الهيئة كما نصف ابدان الذين مرضون امراضا
مبواره من غير ان يخطوا في شي مما وصفت ونقص الان بعلامات
اولا الى من كان بدنه غير مدموم الهيئة من جهة العرض وهو محبوب
مشاغل نهاره كله بخدمة الملوك والاشراف او الملوك ولا يعاقلهم حتى يفنا
النهار وينبغي ان اجد في هذا الموضع النفاذ الذي اريد لان فولي
هذا ايضا كبيرا من سمعة ان الحق معه ما ينبغي من الفرق فاني ان
قلت ان هذا الاسان يفتح للعناء بدنه عنده مغيب الشمس والحق
في فولي الايام احدث ايام الصيف ايام الشتاء ايام الاستوى
ام الايام التي فيما بين هذه الايام الى حوت لم يكن اصف
كان في هذه الصفات نافية لان النهار والليل في مدينه روميه

اكثر ما يكون طوله في من خمس عشرة ساعة من ساعات الاسواق بسير
 واقصر ما يكون فاما نقص من السبع ساعات قليلا واما في الاسكنه ربه
 الكبيره فاطول ما يكون النهار او الليل اربع عشرة ساعة واقصر ما
 يكون عشرة ساعات وفي الاسكنه ربه الى تمي طواس واطول ما
 يكون النهار والليل خمس عشرة ساعة من ساعات الاسواق واقصر ما
 يكون سبع ساعات فالذي يتجاعل خدمه عند مغيب الشمس في الايام
 القصيره النهار الطويله الليل قد يمكنه ان يتدلك وقتا بكتفي وان سحر
 وان نام نوما معتدلا واما الذي يتجاعل خدمه في الايام الطويله
 النهار وليس يمكنه ان يفعل شيئا مما وصفت باعتداله ولم لا انا ايضا
 فط اسأنا بلغ به شقا البخت الى هذا كله لان بطوبى من الملك الذي
 كان يطي في عنايته بدهنه اكثر من جميع الملوك الذين عرفاهم كان
 في الايام القصيره النهار يصير الى موضع الصراع عند مغيب الشمس واما
 في النهار الطويل وكان يفعل ذلك في الساعه للباسعه او في الساعه
 العاشره اكثره وكان لمواظبه على خدمته بالنهار مكنهم ان يرجعوا
 فيعنون بابه لغيره في النهار حتى اذا غابت الشمس صاروا الى النوم من
 ساعته لان الليل القصير ما كان يعادل تسع ساعات من ساعات
 الاستواء كان هذا الوقت يكتفي به للنوم وبلغني ان يستأبضاهل
 كانته من عاده هذا الخادم ان يروض بدهنه ام كان يستحضره لاراضه
 لان بعض الناس قد خرجهم التواني عن ابدانهم الى تركه التلذذ

بل يدخلون الى الحمام بلامتوسط فيصوبون على ابدانهم الدهن ويأخذون
 معهم طرجهارا ويأخذون به عرفهم في الحمام وبعضهم يخلط هذه العاده
 باعتداله حتى انه لا يمرض امراضا متواتره مني كان يدهنه جسد الجمل وبعض الاطبا
 والراضة يسمون من كانت هذه صفته محال الدن وقد ذكرهم ايضا
 بقراط واخبر انهم ارفع من غيرهم لما قال

في التحليل

في التحليل

« ان الذين يصفون تحليل ابدانهم منفعه كثيره هم اكثر صحه والذين يصفون
 بدله اقل هم اكثر مرضا » وليس ينبغي اذا ان ينقل هذا البدن
 الى عاده اخرى ولا ينبغي ايضا ان ينقل شيئا من سائر الطباع مني كانت
 امراضهم في الدرجه فان كان الانسان موارا لمرض فسيح ان ينقل
 السبب الذي من اجله يمرض وانما بقدره على معرفه ذلك متى جعلت
 مبتدأ فيصل من نوع الامراض لان الابدان الى مرض من قبل افه فيها
 لا خلوا لمرضها من احد شئ من ذلك كما انها تمرض اما من قبل
 الامتلاء واما من قبل رداء المزاج فان راء الانسان مرض من قبل
 الامتلاء فيسفي ان يجعل غرضك في ده يبرصته اعتداله الكموسات
 التي في بدهنه ابدا وان كان مرض من قبل رداء الكموسات فيسفي
 ان يجعل غرضك اصلاح الكموسات وانا واصفت اولا للعنايه
 الجريده بالاعتداله في الكميه ثم اتبع ذلك بصفه العنايه بالاعتداله
 في الكميه فارجع بكلامي الى اوله واقول انه مني كان الشئ الذي نقل
 من البدن اقل من الشئ الذي يدخله حده من الامراض عن الامتلاء فيسفي

لذا ان جعل مقدار الطعام والشراب بقاس ما سدغ البدن فانها من
جميعا يكونان معه بل متى تفقدت كمنها جميعا فمن كان يدخل الحمام
من غير متوسط اعني من غير ان يتدلك او يرتاح فمره ان يتدلك اولاً ثم
يقول قليلاً وبعد ذلك يسبح واما من كان قد سبق بفعل ذلك فمره ان
يريد فعله قليلاً وسقى من كميتته غذاه قليلاً او من كميتته او منها
جميعا وان كان لجمع في بدنه الامتلاء سريعاً فسقى منها جميعا وان لم
يكن لجمع الامتلاء في بدنه سريعاً ولا كثيراً فيكفيك ان تقص من
احدهما وكان المنقوص على اختيار الذي يفعل ذلك به وقد وضع الكيف
سقى من كميتته الطعام واما كميتته فيمكنك ان يسقى من كميتته
متى اعطيت اطعمه يسيره الغذاء لان كثيراً من الناس اذا اعتدوا
باللحم الكثيره الغذاء اسرع فيموا احتماق الامتلاء لان الذين يستعملون
هذه الاغذيه يحتاجون الى تدلك شديد ورياضه صعبه فمتى اذا
ان نردهم الى القول والحبوب والبروز الى لا يغذوا عنه أكثر
والسمك والطيور السيره الغذاء واما الذين لجمع في ابدانهم كمون
ردى فان الغرض في تدلكهم بواحد مثل الغوص في بدنه من لجمع
في بدنه امتلاء وذلك لان نوع الكيموس الذي ليس بواحد لان بعض
الابدان لجمع فيها كموس بارد بلغي وبعضها لجمع فيها جازم
وبعضها لجمع فيه كموس مائي وبعضها كموس المره السوداء
وسمغى اذا ان لمع كل واحد منهم من الاطعمه والاسويه المولده لذلك

ليس

كيموس

الكيموس المجمع فيه وقد وصفت ذلك في تلك مقالات وصفتها في
قوى الاطعمه ووصفت ايضا في مقاله وصفتها في جوده الكيموس
ورداً له ووصفت ايضا مقاله اخرى سواها وصفت في التدبير
الملطف المانع من اجمع في بدنه كموس خام وهذا الكيموس لا
يجاله عليط ابدان وليس هو ابداً لرج وجمع هذه الابدان يسقى عامه
بلين البط ولا سيما من كان يراجه في الطبع بابساً صلباً وسيلها
ايضا مسفحه اعتدال الرياضه وليس يسقى من كانه هيئه بدنه فاضله
غير مده مومه ان يجمع من الجماع نته كما قلت انفا انه يسقى من كان
بدنه بابساً ان لا يقربه ويسعى ان يثبت هاهنا ايضاً ويكون اول
ما مسفقه واكثره هل يسقى من كان متساغلا على ما وصفت ان
يعتدي بالنهار مره ام مرتين ويكون جمله تثبت في طبيعه البدن
وعاده التدبير ونفقه ايضاً مع ما وصفت هل لجمع البدن الاستغاله
ان رأت ان خيله عن عادته اما الاستدلال من طبيعه البدن على
ما يسقى ويكون على هذه الجهه ان الذين يحسون بالمره تواله في معدن
تدلك طبعهم على امرار الحاحوز الى الاكل مرس وثلث والذين لا
يعرض لهم ذلك فان طبعهم تدلك على انه يسقى لهم ان مسكول عن
الطعام حتى يستحيون واما الاستدلال من عادته والاستدلال
من حاله العاده فاهم اظهر لانه متى كان البدن لجمع الاستغاله
بلا اذا فسغى ان خيله ومتى كان لا لجمع الاستغاله الا باذا يسغى

ان خيله ومنى كان لا يحتمل الاستغالة الا بحدودها وبقدر ان تحفظه على حاله
ولما كيف ينبغي ان يعنى لبطن البطن وقد وصفته لك في المقالة الرابعة
ولنا واصف الساعه ٥ فاقول انه ينبغي ان يقدم من الاطعمه والاشربه
ابدا ما كان ميلنا للبطن وختار من الشراب ما كان يلو او من الاطعمه
ما كان من القول ميلنا للبطن معولا بالرت والمرت لان لس القول كلها ميله
للبطن وينبغي ان يحذر ما كان من الشراب عسفا وما كان من الاطعمه
كذلك الا ان يكون استغاله بعد الطعام كله فابها حديد تقوى المعده
وتشدها وينبغي ان يعتقد ذلك بالحريه لان بعض الناس لا يصبره
استغاله الاسيا القيامه بل ينفعه وتسهل بطنه معوتها المعده
واكثر ما يظهر ذلك فمن كانت معدته صعيقه واما من قد استغل
الرياضه في مواضع الصراخ قبل الاستحمام فيمّا خلا قبل تشاغله
فان تركه لها جمله ضار جدا واستغاله ايضا لها على ما كان يفعلها
فيما صار غير ممكن فينبغي اذا ارستعمل من الرياضة النوع المسمى المشرك
ونقل من اللحم الكثيره الغدا ومن اجل اني قلت فيما مضى انه ينبغي
لبعض الناس ان ياكل قبل استجمامه شيئا قد ينبغي ان ذكر الوقت
الذي فيه ينبغي ان يفعلوا ذلك وكيفية الطعام الذي يستعملونه
وكميته ولست اكسل ان اخبر بما من عادتي انا ان افعله في اليوم
الذي اظن اني ابطي فيه عن الاستحمام لما كان شاغلا بالمرضى او لما كان
تشغلي بعض الاعمال المدينه فاعمل على ان النهار الذي فيه

مضام

نفعلي ما وصفت في ثلاثه عشر ساعه ويكون وقت الفراغ للعبه بالبدن
الساعه العاشره فرأيت انا ان اناول في الساعه الرابعه من هذا اليوم
طعاما مفردا وذلك خبر وحده وبعض الناس لا يفعل كفعلي وكعني بالخبر
وحده من غير ادم بان ياكله مع قسب او مع مزاج او مع ريون او مع غسل
او مع ملح وبعضهم يريون ايضا بعد طعامهم واما انا فاني اشرب من
بعد هذا الطعام شاي ولم اكل مع الخبر قبل الاستحمام سيما قط
بل كنت اكله وحده وينبغي ان يكون مقدار هذا الخبر ما يحسن الانسان
هضمه الى الساعه العاشره وان احب بعض الناس ان يستعمل الرياضة
على هذه الحال لم يصرفه استغاله لها لان الدين يصبرون الى الرياضة
قد ساولوا طعاما كثيرا يصرفهم ذلك جدا وكثيرا منهم قتلى وسكر
وحدون في اكيادهم من الامتداد والنقل او مسهما جميعا فاذا
عرض لهم ذلك فنبغي ان يعالجهم بان يبادر فيفتح سده الكبد
بالاسيا الفتاحه وينقي امتلا الراس بحركه المني ولا سيما قبل
الطعام وليس من مانع منع من المني بعد الطعام غير ان المني بعد
الطعام ينبغي ان يكون في عايه الا بظا واما المني قبل الطعام فينبغي
ان يكون اقوى من المني الكاين بعد الطعام مع ان المني قبل الطعام
ليس ينبغي ان يكون ايضا مسرعا كالمني الذي يسرع منه متى عرفت
حاجه بلحينا الى السرعه وجميع الاشياء التي تقع سده الكبد
ينفع من ابطال الهضم وفضلها كلها السكخن والدواء المجهول

بالثلاث فلا قل اذا لم يكن فيه شيء من الالادويه الغربيه والله يبرأ بها
يصح لبطا الاستمرار ويخرج سدد الكبد ومن فسد الطعام في المعده
وان خرج الطعام الفاسد من قبل نفسه فان ذلك نافع جدا وان لم يخرج
فسد في ان يفسد بالاسباب الي بليل البطن من غير اذا امتلأ حواشي الكون
اذا كان الورق فيه مثل ساير الالادويه والله واياها المعجول بالبر
الباس والقرطير والالادويه المعجول بالقرطير والاقشهون وقد
سفعون بها ولا يلقى قبل الطعام بعد سرب السراب الخلو وسدغ ان
يسير عليهم ان لا يسا ولون شيا مما فيه رهومه او مما يسرع الى الفساد
بل الحارون من الاطعمه ما كان جيد الكيموس وقد ذكرتها في المعالاه
الي وصفت فيها جوده الكيموس ودراته ودرته اياها في الثلاث
مقالات الي وصفت فيها قوى الاطعمه وقد سفعون ايضا باسهاله
البطن في الالام مره بالالادويه المعجله لاسهاله وان انت توابت
عنهم حتى يجمع في ابدانهم كيموس ردي عرضت لهما امراض صعبه
وقد ذكر من كان ساغله على هذه الصفه ان يعطى بدهنه في ايام اعياد
العامه الي يستخرج فيها من الخدمه والرقيه ولكن قد خرج كثيرا
من الناس شرهم ورسيتهم ان يتركوا في هذه الايام اصلاح ما
اجمع في ابدانهم من الرده ونزله ونها ردها على ردها ويكون
له يبرهم في الاعياد ارضا واشرفه لانه يحسنون من ثمار الاعياد
ان بعضهم يصيد الى الامراض الطويله مما تاد اياها طول عمره

مثل ايارح
الفيقر

مثل القوس ووجع المفاصل ووجع الكتفين وبعضهم يحرض لهم امراض
يصاده سعادته في كل سنه او في كل سنتين لا محاله وبعضهم
يحرض في السنه مريض لان صناعه حفظ الصحه يصمن لمن واتاهم
يحفظ صحتهم ابداه في عند من لا توابتها كانوا لم تكن وقد تمتعون
من مواتها اما بعض الناس لان الله اليسره العليله المكث بقهرهم
وهو الشريه الرسين واما بعضهم فلان حب الكرامه بقهرهم
وهو الذين يحبون المدح الباطل مثل الرجل الذي كان يحفل كل المروا
يرى ان يلطخ بدهنه كله بالرفق على ما اشاروا به الا طبعا لمكان قصافه
وقد يكون الغضاوه في بعض الناس من قلة ردها مزاج البدر كله
بما اعلنته اليوسه والرطوبه في بعضهم من قلة ضعف القوه الموده
للغذاء او لضعف القوه المغذيه او لضعفها جميعا وجميع من وصفت
سفع بالطوخ المعجول بالرفق لانه يعين في وصول الطعام في الاغذاء
وقد نجد كثيرا من كان ابدانهم فيما مضى وصفه وعبثه لما
استعملوا هذا الطوخ وخاصه متى كانت القوه الموده للغذاء ضعيفه
والقوه المغذيه غير ضعيفه بل انما يمنعها من جوده الغذاء اوله
الماده الملاومه وذلك يكون من قبل قلة الغذاء الذي يصل اليه
الا وراة ولكن بعض الناس كما ذكرت قهرهم الا فجار بالباطل
فيده عوهم الى ترك منفعه الطوخ بالرفق ليلابطن بهم انهم يستعملونه
من جهة البغثيق والريبه وبامرونا بالاحتال في اذهاب صفاتهم

١٤٠

١٤٠

عليه

اعمال

بسم الله الرحمن الرحيم

بغيره من المنافع وليس في المنافع شيء مساوي لهذا اللطوح في القوة
ولكن فيها بعض المنفعة وسعى ان يدلك البدن قتل الاستحمام بماء
دافئ ليس بالليين ولا بالصلب حتى يحمى ومن بعد ذلك فصلب الجلد
وكثفه بالدهن الصلب الكبير ومن بعد ذلك امره ان يستعمل الرياضة
باعتداله ويستحم من غير ان يطيل المكث في الحمام ثم يمسح بدنه
بمديل كما يفعل في الدلك باللباس الذي وصفه انفا ثم امره
بدهن قليل ثم اغدوه وعرضنا في ذلك ان يحمى به ما يجيد الى
اللحم وتقوى القوة المغذية ولمنع ما حدث من الخلل واما تقوى القوة المغذية
بسحونه اللحم وفتح ما صار الى الاعضاء من الغذاء من الخلل بالدهن لان
القرح بالدهن يسد المسام وان كانت السمواتيه فان البدن الذي
هذه صفة تنفع بالاستحمام بالماء البارد منفعه عظيمه واما
الابدان التي قد افراط فيها الفخيم فسعى ان يفعل بها خلاف ما
وصفت وذلك ان تضعفه بتبليغ الغذاء وترخييه وتزيد في خلل
البدن وتقويه غير ان يبلغ الغذاء بضعفه بكثرة اسهال البطن
حتى يعتاد الاثامه الغذاء ان تسرع في دفع ما هو محقق فيها اليه اسفل
فاما لجلال البدن فانه يقول ويزداد بالرياضه المسرعه مثل الاحتضار
والمرح الجلل اذا اكثر من ذلك وسعى ان يكون الدلك ليسا
مرحيا وقد قصدت انامره الى اسنان عجل البدن جذا حتى صيرته
معتدله السجنه في زمان سير فكتبت اضطره الى سرعته

١٤١
الاحتضار ومن بعد ذلك كتبت امسح بدنه من العرق بمديل كثير
الليين وكثير الحشونه ثم كتبت اتبع ذلك بكثرة الدلك بدهن محال
من بعض الادوية الى سمونها الاطباء المحدث مذهبهم الاعيا ومن
بعد هذا الدلك كتبت اجعله ولم اكن اطعمه في عقب استحمامه شيئا
بل كتبت امره ان يسكن او يعمل ما قد اعتاد عمله فاذا مكث وقفا
فليلا كتبت اجعله بانيه ثم اطعمه طعاما سيرا العدا التي سبعة
كثرة الطعام ويكون ما يصل منه الى البدن سيرا القلة غدا يسه
وكذلك سعى ان يصل جميع الامراج الرديه الى يكون في البدن كلام
فغيره ولا عرض ما سعى ان يفعل ثم يطلب معرفه الاسيا
التي ذكر فيها فعل ما تريد فلذلك اجعل كلامي الساعه لمن يدكرها
وصفته من اصناف الدلك والرياضه والاستحمام مختصرا وجبرا
وكذلك ايضا اجعل الكلام في الاغذية والادوية وقد وصفت
فيها مضي من هذا الكتاب اصناف الدلك والرياضه والاستحمام
والاطعمه والاشربة واما الغذاء فقد ذكرته في كتاب اخر
وكذلك ايضا الادوية لان التعليم متى كان على جهه الجذاقه
يحصر الاسيا الجزويه المفردة في الاسيا العاميه الكلية
كان خفيف الذكر مختصرا واما انا ولاني اصف الاسيا الكلية
والحر معها مالات جزويه احسب اني استعمل التعليم العام وقد
صرت الى الموضع الذي سعى ان اصف فيه هيات الابدان التي هي

غير متساوية وهي الابدان المستقامة لا يجالها واحسان الهنات الي هي غير
متساوية بلثة لان التراكيب في البدن بلثة اجدتها تركيب الاعضاء
المشابهة الاجزاء من العناصر الاولى والباقي تركيب الاعضاء الالبيه
الي هي غير متساوية الاجزاء من الاعضاء المتساوية الاجزاء الي هي عناصرها
المحسوسة والتركيب الثالث تركيب البدن كله من الاعضاء الاله
الا ان الاستدلال على هذه التركيب الثالث سهل وكذلك
العناية به واما التركيب الاول فان الاستدلال عليه عسير
وكذلك العناية به ايضا فسعي اذا ان يندى من التركيب الثالث
لان الدلالة عليه والعناية به سهلس جميعا ونصع في دالة مثالا
من الراس ٥ فاقول ان الراس متى كان غير معتدلة في الطبع حتى
يولد فضولا كسره ضر ذلك الاعضاء الي تحت لان الفضول تهوي
اليها واسرع ما تهوي الي الفم والمخرب وربما هوت الي العنبر والادس
فاذا نزلت العظم الي الفم صارت الي المري والى قصبة الرية الي طرفها
مما يلي الفم يقال له حجرة وهو اله الصوت على ما اوضحت في
المعالات الي وصفتها في الصوت وهذه الجزء من قصبة الرية
وهو الذي سميناه حجرة متى رطب من الفضول المتحدرة من الراس
كان الصوت في اوله ذلك الح اذا امتد الرمان صار الصوت
صغيرا وان عظمت الافة بطل الصوت بته وذلك لان قصبة
الرية تسمعق وتبتل هي والحجرة معا فان كانت التزله حاده فسد

وان لا تنداد
من هذا العضو
اشبهه ٥

الصوت وبأكلت هذه الاعضاء ايضا اكله رديه جدا كما قد تعرض
ذلك في الجلة مرارتي من غير سبب يعرض من خارج وكذلك ايضا
قد تعرض في الرية قرحة ويقال لهذا الوجع سل وان صار الرية
المخدرة من الراس الي المري والمعدة فانها ان كانت باردة اخربت
هذه الاعضاء الي رداء المزاج البارد وان كانت حارة احدثت فيها
رداء مزاج حار واذا طال داله احدثت قرحة ولما في اوله فانه
يضر بالسهوة والاستمرأ فان كان باردا احدثت ابطلا والاستمرأ
وجشا جامضا وان كان فاسدا افسد معه الطعام ايضا واحدثت
جشا حانيا وزمما او ماله غير ذلك من الطعم الذي يكسب نفسه
واذا نزل الوجع وصار الي اسفل اضرب بالمع الصابم وبالمع المسمى قولن
وبالمع الادراء والعروق الي يصل فيها الغذاء من الامعاء الي الكبد
بعض الضر ايضا ويعرض لبعض الناس حهاب الشهوة ولعصم شهوة
خارجه من الطبيعة وهي المسماه شهوة كلبه او شهوة الاطعمه
الرد به كما يعرض للنساء وقت الحمل شهوة الطيب وغير ذلك وكثير
ايضا عن المرأة المخدرة الي من الراس الي الفم ورم اللهاه المسماه غبته
وورم البعاع وصلاتها ورم اللثة وتلك الاسنان وتور وعفن
الفم واكثر الاطباء يقطعون اللهاه او يخطون دويه بعين علي
اصعاد العظم المخدرة في قصبة الرية الي الرية ونقشها وبعضهم
يعين بالمعدة وبعضهم يعين بالاسنان والفم وربما حدثت في

وهي نسخة اخرى
عن التزله المخدرة

لا ينفق فتيح عندك ذكر العسل والادوية التي تحدث فيها افات
 كثره وقد كان ينبغي فيما ادى ان يفسدوا الى السلي الذي هو اصل وسع
 لهذه الافات كلها فيقطعونه بان يقوون الراس فان لم يقدروا على
 ذلك لمكان صعوبه رداه المراج الطبيعى الذي في الراس وسعى ان يدمنون
 العناية به ويكون اسسه لا يهر على مذهب العناية من نوع المزاج الردي
 ولا يفعلون مثل فعل كثير من الاطباء الذين يحلون الراس بالادوية
 المعجولة بالنافسيات والحدول لانه ان كان ضعف الراس من قبل رداه
 المزاج چار فانهم يزيدونه بهذه الادوية وما اسببها ضررا وسعى
 اذا ان استعملوا الاستحمام الكبير بالماء العذب لان هذا الاستحمام
 يجلل الحار الحار المتولد في الراس وتقبل مزاجه الردي الى المزاج الجيد
 والاستحمام مما يجمت ضار لهم جدا لان ما كان من ما الحيات
 كالطه الكبريت والغير فانه ضد الراس الحار الطبيعى لانه يريد
 في جوارته وما كان من هذا الماء كالطه الشب فانه ايضا ضد لمثل
 هذا الراس وذلك لانه يكثفه ومنعه من التحلل ولكن سعى لهم
 ان يستعملوا الاستحمام بمياه الحيات العذبة ان امكن ان لا يضرهم
 وهذه القول اجزم من ان اقول انهم سفعون بها لان لا احسب
 ان هذه المياه تكون چاره دون ان تكون فيها قوه دوا حاره
 وسعى ان يمتنع هذه المياه بالحريه لانها قل ما توجد لان مد يفتن
 الحن لس يقدر فيها على مثل هذا الماء الا على ما به غلوه واكثر من ذلك

واما في فروسا فانهم يقدرون عليه على عشر غلوات اول قل
 غير ان الماء الذي عندنا في السابا فان القريب اليها يكون هذا السابا
 هو نوع واحد كله يخرج من عين واحدة واما جقل فروسا فان فيه عينين
 اخرى يخرج منها ماء والى سيبه بالماء الذي عندنا في لوقا وطلا فاما
 الذين يحلون رواسهم كثره الحاره والالتهاب فسعى لهم ان يدهنوها
 في الصيف بدهن الورد المعجول من الورد وحده لاجل طه شئ من اللون
 الطيب الذي تدعى العباضة واجود ما يكون هذا الدهن الوردان كان عمل
 من الرت المعصر من الرسو الغض وهو الرت الانفاق اذا التي فيه
 الورد واجود من ذلك ايضا ان كان الرت اعصر من غير ملح وربما
 عرض في الراس دوار وسدر من قبل مزاج الشربان فستعمل
 حسد فصد العرق وذلك خارج من صناعه حفظ الصمغ واما
 الراس الذي يكون وحاعه متواثره من قبل جوده حس العصب الذي
 يست من الراس وينقسم اكثره الى قسمين المدهه وبعضه يصير الى باء
 اخر البطل فان علاجه من صناعه حفظ الصمغ وان صناعه حفظ
 الصمغ من سابها علاجه لابل القدم في حفظه من ان يعض له هذا
 واما الجيد القدم في حفظه اذا غنينا بان لا نصب الى المعده
 كموس المبره الصفرا فانه هو انصب اسرعا في اخراجه ومنع
 الكموس المبري من المصير الى المعده يكون بالرباده في الطعام فقل
 قليل لانه متى كان مزاج البدن كله دوما وكات المعده صغيفه

لاحتاحت ان يقوا بالاعذيه البافعه اليها لم يكن ذلك انصب اليها
 المواد الفضولية المحتجعه في البدن وتصادم من هذه المواد الحار يحدث
 وجع الراس وكذا ايضا الاعراض التي تكون من اجتماع الماء في عصبه
 وبعض الناس يصيبهم سخى فيسفي اذا ان يعلب به ببرها ولا
 كله الى الروده الكثره والرطوبة ونحو عنهم الفضول المصبه الي
 معدهم بالي والاسهال ونقوا في كل يوم معدهم بالاطعمه التي تظعمهم
 اياها مثل ان يصب المره الى معدهم وفي الدهره من الرمان يعويها
 ايضا بالادويه مثل الاسس وارباج الفقرا لانه يقي العضله المبدله
 في سفاقات المعدة وليس يمكن الاسس ان يفعل ذلك لان فيه الجلا
 والعنف فلذلك كان خلوا وبفضل ما في الحويه المعده ولا يصل الى بقية
 ما في سفاقاتها من الفضول محقق محده وبه فذه كفعل الصبر وسفي
 ان يكون الادهان الى موضع على معدهم من خارج معتدله في العبر
 مثل دهن السفرجل ودهن المصطكى ودهن المارد بن ويكون استعمال
 دهن السفرجل في الصيف ودهن المارد بن في الشتاء ودهن المصطكى
 في الربيع لانه متوسط فيما بين دهن السفرجل ودهن المارد بن وذلك
 لان دهن المارد بن مسخن ولا سيما في كان فيه الحما ما كبيرا واما
 دهن السفرجل فانه بارد وقد يتخذ النساء المثرات ادهان افضل
 من دهن المارد بن مثل الادهان التي تسمى قولياطا وسقياطا لان
 هذه الادهان تسمى المعده ويعويها فان كان الراس قد يند منه

معدتهم

مبرور

نزلت جاره الى المعدة وكانت المعدة ايضا رديه المزاج في الجرازه
 وسفي ان يردم على استعمال الاطعمه والاشربه المبرده ويريد فيها وسفي
 منها بقدر الزمان من السنه ولا يصير الى خلاف ذلك كما يفعل مكرار
 مزاجه معتدلا اما سحنه في الشتاء وبرده في الصيف وكذلك ايضا
 ان كانا هادين العصوين جميعا ردي المزاج في البروده سفي ان يردم
 على استعمال الاطعمه المسخنه والاشربه والادهان التي على هذه
 الصفة ويريد فيها وسفي منها بقدر الزمان واعسر ما يكون الركب
 متى كانت المعدة الحار يندر اليها نزلات من الراس بارده بلعيه او دانت
 المعده بارده والنزلات جاره واعسر هادين الركب مما حترت
 واصعبها الركب الذي يكون اذا الجدرت من الراس كموسسات
 بارده بلعيه الى معدة حاره واصعب ما يكون هذا الركب ايضا واردا
 متى كان صاحب هذا البدن طبعه يعسر لبطنه ويصعب عليه
 المعى لان الكموسسات البلعيه متى اطال المكث في المعده فسدت
 ولذمت المعده بفسادها وتصادمت منها الى الراس حارات رديه
 ومتى كانت الكموسسات المبرده من الراس بلعيه بارده وكانت
 المعده في طبعها ايضا بارده كان صلاح مثل هذه الحال سهلا
 بان يعطون من الدوا المعول بالثلث ولاقل السيط وسكنهم ايضا
 لسرب القفل الجيد النقي وحده بالما والبلخ الاسيا في مسخنهم
 واصليها للمعد الالبيص واما سرب الاسس فهو ضار لهم

لانه جعل للكموس البليغ ان يرسك ويلصق في معدته وذلك لانه ليس فيه
قوة الجلاء قويه والصبر ايضا غير نافع لهم وذلك لان الصبر له الطبع حذب
كموس البره الصفرأ ومن اجل ذلك قد اجاد من عمل اناج العفرا
لان الاشياء التي خلطت فيه تقطع الكموسات العليقة اللزجة تحتها
وحاررتها مثل الدارصني ولكن ليس يمشي الا دما ن على استعمال مثل
هذا الدواء كما مضي استعمال الدواء المعمول بالثلاث فلاف والدوا المعمول
بالعودخ النهري دايما لان الذي يستعمل هذه الادوية في كل يوم بعد
ان يكون معدته ماردة لا يخوف ان يصرف وهذه صفة صنعة الاياج
العفرا اعلم ان اكثر الناس يحدون من الصبر ما به درجي ومن كل واحد
من السنة الادوية التي يلقى عليه سنة درجي فلهذه صفة صنعة البارج
على ما يجعله جمع الناس بروميه واما انا فاني اخلط هذا الذي وصفته
واعمل ايضا خلطين اخرين فاربى اجد في كميته الادوية المسخنة
واقص منها في الاخر وانما بكثر كميته الادوية المسخنة متى نقصنا
من كمته الصبر ووجهه والفيناء على ما بين درجي من الصبر سنة درجي
من كل واحد من الادوية المافيه ونسعى من كمته الادوية اذا زدا
في كمته الصبر عشرين درجي والفيناء من الصبر ما به وعشرين درجي ومن
سائر الادوية من كل واحد سنة درجي وان لم ينفق الدارصني القشت
به له سلخه فايقة فان منها ما يكون قريبا من قوة الدارصني
الضعيفه اذا كانت جيدة واما الدارصني القوي فانه اقوام من السلخه

الدرجي
مقال

للفاضله في قوتها ولكن كما انما لم تنفق لنا خبر جيد اكلنا الخبر
الدون وكذا لك يستعمل السلخه القايقة اذا لم يقدر على الدارصني
واما الابدان التي معدتها معتدلة او هي رديه المزاج ميلها الى البرد فحوارص
الكمون البليغ الاشبهه من معدتها ومن عا دني ايضا ان اعلم هذا
الدوا ينفسح لاني متى اردته ان اسقي منه من كان بطنه محبسا
العتة فيه من البورق الاحمر يقدر ما القى من واحد من اللان الادوية
الباقية اعني الكمون والسذاب والعلفل ومتى الحدته لم كان بطنه
ليثا العيب فيه من البورق يصف هذه الكميه وجمع الناس يقرؤن بان
هذا الدواء لطيف البعير وحل الارواح المافيه واما تركب رداه
المزاج الحار الكاس في المعده مع رداه المزاج البارد الكاس في
الرأس فانه اردا الامزاج الرديه المركبه واعسرهما علاجا لان البليغ
المخدر الى المعده يحاح الى الدواء المعمول بالثلاث فلاف والدوا
المعمول بالعودخ النهري وحوارص الكمون الذي ذكرته قريبا ولما
جرم المعده فتصرفه الاشياء فتسعى اذا ان تقطع البليغ والحلوه من معد
ها ولا بالاشياء التي لا تسحق مثل السكندر والركيب ايضا الذي يكون
من كاس المعده ضعيفه سرعه الهوع والعشاش وكان البليغ محبسا
عسر العلاج رديا لان الاشياء التي يطلع البليغ تهوع المعده وتغنيها
حتى يكون الاطعمه فيها طافية حدثت قشا وتهوع واسع ذال لا ياله
قله استمر الطعام فان انت اعطيتهم من الاطعمه شيئا ينفع المعده

الجارة ٥

اختست بطونهم ثلاثة ايام او اربعة فلهذا استنطت انا نوعا واحدا
 من الدبر ملا وما لهم وهو ان ياكلوا في اول طعامهم ثقولا ثم
 بالزنت والمرى وسائر ما يمكن فيه بلبين البطن فاذا استوفوا
 طعامهم اكلوا بعض الاشياء المقوية للمعدة مثل السفرجل والبنفاج
 والكمثرى والرمال القياس لا يحوضه وينبغي للانسان متى حارب كل
 واحد مما ذكرته استعمل منها كلما لا يضره وكان له لذه وليس
 سعي ان يكثر منها بل يساوه منها ما تقوى به معدته فقط وقد حركته
 استعمال هذه الاشياء في بلبين البطن فوجدت الدين يساوي لون بعد
 طعامهم اسيا قباضة تسهل بطونهم اكثر مما تسهل متى استعملوا
 عنها بته لان للمعدة متى قوت دفت عنها الى اسفل ما يطفوا
 فيها به ودفت معه ايضا جميع ما في البطن الا على فاذا قبلت
 ذلك الامعاء حفظته ودفت هي ايضا ما نزل اليها مما فوقها
 فان القوة الدافعة وان كانت بده ولا حبيتها من المواضع القريبة
 من الدبر وترفع الى فوق وانما قد حفظها الى مسافة بعيدة
 وقد ممكن ان تعرف حقيقة ما قلت متى اخطرت بذلك الى تعرض
 لنا كبيرا فانه ربما انحدرا الى المواضع القريبة من الدبر كموس
 ملدع فحرك ودعا الى البراز فان اضطر الى جسه لتشاغله
 بشي من امور المدينة عسر عليه ان يتبرر في وقت فراغه
 من شغله بعد ذلك وربما عرض له من ذلك وجع في الراس وعثيان

الاشياء

مع ان هذا المسالك في الحيوان خارج عن الطبيعة فليجري اذ ان
 كانت المعدة يعرض فيها عثيان من قبل الاطعمة المليئة للبطن
 فاعطينا بعض الاشياء القباضة المقوية لاجزائها العالية دفعت
 ما هو محتقن فيها الى اسفل فاذا قبلت ذلك الامعاء حفظته الى غايتها
 القصوى وقد شغى اذ لبت من هذه الاشياء على ما اردت صفته
 ان اعطف بطلاي الى هيئة اخرى غير متساوية من هيئات الابدان
 قريبة في الرداءة من كل واحد من المئات التي ذكرتها وهي الهيئة
 التي يكون كل واحد منها تولد حصا ويكون جميع البدن مهلوسا فمن
 كانت هذه صفته فانه محتاج الى الادوية اللطيفة والدايبر
 اللطيفة وهذه الادوية والدايبر اللطيفة في عناية المضرة للابدان
 المهلوسة ولذلك لما استعمل هذه الادوية والدايبر اسان سبب
 عليه كان يشكوها في كلاء احسن بان صابغة قد عسر حشها
 وحركتها لمكان كلاء فلما احسن باصابعة انه قد صار الى عسر
 الجس وعسر الحركة وصادت كائفا صلبة مجنينة واحسن منها
 بصوت سببه بالهرير اخبر بذلك من كان يحضره من الاطباء
 فطنوا الاطباء ان اصابعة قد بردت من سبب بوزن بفعل
 الاسترخاء وجعلوا يعالجونه بالادوية المعهولة بالاوفريون والرب
 المحتمع في الجرجول القصص فلما راي ان عليه في ذلك زيادة
 وافته في صعوبة وراى الافه تقاعده الى الاعضا الى فوق

ح وان لا يعرف
 وحالات هذه
 حاله تدبر فاستعمل
 هذا الدبر لمطار
 كلاء فلما احسن

للاصابع في الوجع من اليد وكان يفتح عندهما اسن الى ما يابسه الى تلك
 البلاد جاني المريض فاجتمع عليه من كل طرف وسأله عن اعراضه وانه
 فلما فهمت اننا على المكان انه انما عرضت له هذه الالفه من قبل البس
 المفرد الحادث عن الادويه التي شربها ففكرت في استنباطه بغير
 اعلاج به ذلك البس من غير ان يضركه فاحصلته ان اسقيه كشك
 السعير واطعمه السمك الرضاعي او السمك الذي يصاد من وسط
 البحر وسائر ما لم تكن فيه لوجهه وكذلك الشايما اجتمعت من الطيور
 ما كان منها حلياً لان الطيور تقود بها البلعة في البحر لسمونها
 بالاعدي به الرطب الكبره هي مضاده جدها من كانت هذه حاله وافضل
 اللحوم مثلها ولا لحوم الخيل الجبلية وبعدها لحم الدراج ولحم الزرايز
 فان لم ينفع طيور حليته فتنفع لحوم الطيور التي تنشوا في الصروج
 التي في الحقول وكذلك ايضا يطعمون من العصافير ما كان يفرح في
 الصروج ويكون الحقول التي تنفعها الصروج في مواضع عاليه وقد
 ممكن استعمال الديوك ايضا الى منشاها في الطرق وسعى ان يطعمهم
 من جميع الالبان خلا البان الا ان هذا اللبن الطيف من سائر
 الالبان وفي جملة القول واحتضاره سعى ان يكون يدبره متوسطا
 فيما بين المديبر الملتف والمديبر المجل وقد اخبرت بالاشياء
 الى على هذه الصفه في المقالات الثلاث الى وصفت فيها قوى
 الاطعمه وذكرته ايضا في المقالة التي وصفت فيها حوده الكموس

ان يطعمهم

وردت له فلهذا السبب انما اريد بها وفي كيم الساعه مما عندنا
 لان كفي ان اقول انما سعى في انما سعى في البدر كله ما وصفت
 على نحو العلاج الذي وصفته انما سعى في الرجل الذي كان يرى
 لاحتاله هذه الامام ولا يرى لطوخ الوقت وان كان الذي تولد في
 كلاه جواره عمل البدر ولا يفرغ من استعمال المديبر الملتف
 وانه سعى في جميع ما وصفت الى اريد به ايضا اصحاب وجع المفاصل
 واصحاب القوس لان من كان به احدى هاتين الامور ان كانوا ممن
 يتخنته حبيبه وكانت ابدا فيهم مسميه وان شرب المعونات المافه
 لوجع المفاصل والقوس لا يضرهم وان كانوا مهلوسين الابه ان فان
 ابدا فيهم كلها ليس من استعمالها وابداهم وارجلهم ان كانت قد
 تقدم اليها فرما صارت الى اعين من ذلك الامر وقد سعى ان يغسل
 ان الادويه المعونه المافه لمن وجع القوس كالفه للادويه
 المعونه المافه لمن كان تولد في كلاه جواره في لطيفها الكموس
 العليطه اللزحه وفي استخائها وتبييضها لان من كانت تولد في
 كلاه جواره ليس سعى ان سقى واشد يد الاسنان وقد وصفت
 ذلك كله على التمام في كتاب الصناعات الكبره وفي الكتب
 الى وصفتها في صفه الادويه وهما كتابا من احدها وهو المقدم
 كتاب الادويه المفردة والاني بعد كتاب الادويه
 المركبه وليس ينبغي ان يترك ذكرها في هذا الموضع ولا نكثر

ايضا ذكرها لانها كانت هذه صفه من الابدان هو متوسط فيما
بين الابدان الصالحة الى العايبه والابدان المستحكه الامراض والجزو
الذي سمي من اجزاء الطب تقدمه الحفظ انما يجنا مثل هذه الابدان لان
لانما راجداً من يدنه فاضل الهيئه شرب الدواء ولا باستعمال الدبير
المطعم واما من كان يسرع في قبوله الافات من قبل ضعف يدنه
كله في الطبع او من قبل ضعف بعض اعضائه فانما نامره بلزوم
تقدمه الحفظ وان تحسنه الدبير الذي ليس بمذموم الذي نرى كثيراً
من ابدانهم حبيده الهيئه في الطبع ولا يعتبر بهم الكسل عن العبد
المعتدل اذ استعملوه ضرهم وهاولاً ياكلون سريعا حتى يعورطوا
امراض كبار متواتره مثل الصرع والدوار والصداع وسائر
الامراض التي يكون الراس سبب حدوثها في الاعضاء التي تحتها مثل
اللثة والاسنان واللهاة وفي الجملة جميع الاعضاء التي في الفم والمري
ومع هذا ايضا اللدنين والعيس والمعدة واعضاء النفس اعني الحنجرة
وقصبه الرية والريه والصدر وسعي ان يكون غرضنا العام في تدبير
هذه كلها ان نقصد اولا الى الراس فنحمله لا يسرع في قبوله الافات
ومن بعد ذلك نعنا بالاعضاء التي تحتها فيها الالام ونعلم ان ذلك
لحاج الى تدبير اخر وهو انه ليس ينبغي ان يفوق جميع الاعضاء المضروبه
وافضل المبير ما كان على جهة منافع هذه الاعضاء لان منفعة العيس
والالام من عظيمه ولذلك ينبغي ان ينقل عنهم الفضول المنحدرة اليها

من الراس بالاسفراخ النازل ويجعل اكثر النقلة لما يات بها من الفضول
الى المخرب وان لم يكن ذلك جده بناها الى الفم بالغرغرة بالادوية التي
تخدر الرطوبة من الراس واذ اجده بنا الى المخرب ايضا فسعي ان يجعل ذلك
بالاسيا المعطسة والاشيا الفتاحه للسدد واما العينان فانك
تقويهما بالاكحال الياسه المعجوله بلجأه الا فوجيه التي يوتي بها
من افروجه متى كنته تمر الميل على الاحقان من غير ان يقرب الحجاب
الداخل من العين كما يفعل ذلك النساء كل يوم واما الاذنان
فانك تقويهما بالممايشا وجده اذا حككته بلحلا على المسن وقطرته
في الاذن بالميل وهو فاترا وبالاله التي تسمى الزرافة فاذا رأتها قد
فوتت حتى لا تنقل سيبا مما سبيل اليها ففطر فيها دهن بارد من فاس
وقد سفعها ايضا وتقويهما السيف المعجوله بالممايشا والسيف
المعجوله بالورد والسيف المعجوله بالزعفران والسيف المعجوله
بالسنبل والسراب ومن الادهان ما يتخذ من النساء المتربات في
روميه التي سمي قولياطا وسفقاطا فان كانت التزله المنحدرة
من الراس الى الاذن كثيره متواتره فانها ربما احدثت قرحة
فينبغي حشد ان يعالج القرحة بالدواء المعروف بدواء الاذن وما
اشبهه من الادوية ومع علاجك هذا سعي ان تحذب التزله
الى المخرب والفم فتر استعمل ما وصفت وكما ان التزله المنحدرة
من الراس تنصر بكبير من الاعضاء الى اسفله كذلك قد تعرض للاعضاء

فصول كثيرة المصنفه من قبل فضول الكبد والكل والطحال
امراض كثيرة وقد برهنت في كتاب القوى الطبيعية ان كل واحد
من اعضا البدن له قوة محدبة بها ما ملاومه من الكموسات التي
تغني بها اذا اجالها وشبهها بنفسه وفيه قوة اخرى يستأين بها
الى دفع فضوله الى الاعضاء القريبة منه وهذه الاعضاء متى كانت
قوته لم يقبل ما ياتيها ولذلك تنقل الفضلة في العضو الذي حدثت
فيه الا انه لا يتولد فيه الام مواتره وان افوق عضوا ضعف من
العضو الدافع للفضلة قبلها ثم دفعها عنه الى غيره مما هو اضعف
منه وهذا ايضا يدفعها الى غيره فلا تزال هذه حال الاعضاء حتى
تتولد الفضلة الى عضو ليس في البدن عضو اضعف منه من
اجل هذا السبب كان البدن يتوالت في يد يهرهم ولا يجوز في
عضو لكل واحد منهم الا في اعضاء مختلفة لارادى لا يجمع في
الضعيفه ابدانهم فضول بمختلف اعضاءهم بلا الم ابدان والدليل الطاهر
على ما وصفت ان الالام ومما كانت تدور على الاعضاء المصنفه
في سنة اشهر مره او في اكثر من ذلك ولو كان العاقل للالام
هو ضعف الاعضاء وطه كانت الاعضاء المصنفه دايمة الالم
لان سبب الالم فيها دائما ولكن لان هذه الاعضاء ليست دوم على
الالم فتعروف ان هاهنا شي اخر سوا ضعفها اذا اجتمع مع
الضعف استكثر عنهما الالم وهذا السبب الاخر هو الفضلة

١٢٨
الزايدة في كميتها او في كلفتها وهذه الفضلة اما ان يكون مخمفة
في البدن كله ويقال لذلك امتلاء واما ان يكون في بعض الاعضاء الشريفة
وان كانت في بعض الاعضاء السريفة فاما ان يبقى فيه ويحدث فيه
افه واما ان يدفع عنه الى بعض الاعضاء الضعيفة فيسحق ان يشتد
اولا ويحدث ههنا بؤن مرض العضو من قبل دانه ام من قبل
عضو اخر الرقبه وربما المته الاعضاء الضعيفة من قبل الاسباب
الاعضاء الخارجة العارضة من خارج متى كانت او بردت او
انضغطت او تعبته واكثر ما يعرض فيها الاوقات من قبل الاعذار
اذا اجتمع فيها امتلاء من الاعداء او ردها كحموس وسقي اذا
تثبت مقدار ضعف العضو في الطبع وميرد الله على هذه
الجهة بان يدبر الانسان يدبر اكثر لطافه من يدبره الاول وتر
ونروضة رياضة ملاومه والحفظة من الاوائه الحادثة عن الاسباب
العارضة من خارج وان راسه البدن لا يقصف من هذا البدن وراية
العضو المصنف لا يغيره ذلك فديم عليه ولا يغيره وان راسه
البدن قد قصفت اعصابه كلها او واحد منها الذي يتيه
رده قد الرقاب له الدبر وان كان قد ضربه الدبر الاول فانقل
به احدى حمليين اما ان يربد في لطافه الدبر واما ان يستغل
الاستفراغ في ايام الفصل وقد يجد بعض الناس يكفون بالاستفراغ
مره في السنة عند دخول الربيع وبعضهم يحتاج الى استفراغ

ثاني في ايام الحرفه فان كان الدم محتجا كثيرا في البدن فاستعمل
الفصد وان كان في البدن كموس ردى محتج فاقضه بالاسهال
بلله وآ الذي من شأنه اخراج ذلك الكموس الغالب وان كنت حية
استعملت التدبير للملاوم رات الصعيف لا يالمر وراى البدن يقصف
فاستعمل اللطوخ بالروت على ما وصفت انفا للغد وابه البدن الذي
قد قصف ومن الهباب الرديه جدا هبات ابدان الذين تولد فيهم
من كبر جارجو كهر وبيد عوهم الى يقضه فاذا انقضوه صغف
معدهم واسترحنت ابدانهم وديلت وصغف وحفت وصغف
واصغرت الوانهم وفارت عيونهم وان امسكوا عن الجماع لمكان
هذه الاوقات نفلت رويهم ويقلت معدهم وعرض فيها
عيسان وهوع ولم ينفعوا بامساكهم عن الجماع فنفعتهم
لان احلامهم يكثر فعرض لهم من ذلك الاموات الحادة عن
الجماع باعمالها وقد كان وصف لي بعضهم انه تجس بالمني اذا خرج
منه ملا عا جاد اجده وكن يدين من ذلك كما كان يحده الرجال
النساء اللواتي كان جامعهم فاشيت عليه بالامتناع من الاطعمه
المولده للمني واستعمله الاطعمه التي تقص منه والادويه التي
يحففه وقد وصفت الاشياء التي تفعل ذلك في كتاب الادويه
المفردة ونسخت من كانت هذه صفتها ان يستعمل رايضه اعضائه
العاليه مثل الرايضه بلبغ الاكره الصغيره وشيل الاقال ومن

بعد الاستحمام مريح جقويه وما دونه الى اسفل بعض الادويه المبرده
مثل الرتة المخد من الرسون المغض ودهن المورده ودهن السفرجل المعوله
بالزيت الاثاق وسخا ان يقد لبعضها ولا ادها نالجينه القوام لان
لا بد وب عن ابدانهم سريعا وهي الادويه فان المركبه من السبع والرت
وعصاره بعض السات المبرده واذا ادت الشبع مع الدهن فالقه
انا واضربه بيدك لغا والوعليه مع ضربك بعض عصارات الاعشاب
المبرده واخبطه حتى يصير شيئا واحدا وقد وصفت الاساليب التي
تصلح عصارتها لما وصفت في كتاب الادويه المفردة واكثر
ما يوجد منها واسهله عصاره حي الحمار وعصاره عيب الثعلب
وعصاره عوطوليدون وعصاره الاسفوثون وعصاره الزسيان
وارو وعصاره الحسل وعصاره نقله الحما وليس يخرج من نقله
الحما عصاره دون ان يلقا عليها في الماء وعصاره اخرى رطبه
روقه مابيه غير لرجه ولا يلبطه مثل عصاره الحصرم وعصاره
الوره غير ان هادس اما يكون رطبه الجيف وغيرهما اساكثره
يكون غير هذا الوقت من السخا مثل الحس وان عصيره مبرد
والبرر كمان ايضا في طح بالما كان عصيره مبرد او قد رات بعض
الراضة من يعلم الصراع يشد صفحه رصاص على قطر المصراع لان
لا يصبه الاحتلام فعلمت ذلك لبعض من كان يحتلم كثيرا من لس
مصراع محمد بن لما اسعوله واخر كان لا يحتلم حلا به الرصاص

لضعفه ونفوكه لجمه في الطبع اشترت عليه ان يفرس تحتة بعز هذه
الادوية التي وصفتها الساعة ونصير معها اعمان العنكبست
والسذاب طرية فحس بالمنفعة منها على المكان وجعل به يوم عيلا
استعملها طول عمره وامرته ايضا ان يدهم على اكل حب الفمكست
والسذاب فلما جربها حمدني على ذلك وقد ذكرت الاسماء التي
نفعل هذا الفعل في كتاب الادوية المفردة وفي كتاب قوى
الاطعمة واحسب انه معنى الخوف في كلامي هذا انه سعي لهما ان
يتوقوا الاشياء القوية البرد مثل دهن اللعاج وليس
سعي ايضا ان يوحى من هذه شئ وهي طرية وفرفش تحت القطر كما نفعل
بما وصفت وامرته ايضا انسانا اخر ان يجرب الورد فاسفع به
لما فرشته تحتة ولم يضر ذلك بكلاه لان شدة برده الاسيا التي
تفرش تحت القطر تضر بالكليبين واحتمل ايضا لم يكن حاله
شئا اخر فاجابنا في المصنفه بالخبره لانه ليس سعي للانسان ابدا
ان يمحى الشئ بالخبره بعد حياته بالفكر ولا سعي ان يصفى
كتاب شكاو جده بالفكر ولم تجز به الا ان يلحق كلامه ابي فكريت
في هذا الشئ انه نفع ولم اجز به واما الشئ الذي قلت انا اني فكريت
في عمله وجوته فوجدته نافعاً لمن استعمله منفعه عظيمه
فهو انه سعي لمن كانت هذه هيبه بدهنه متى اجمع فيه مني كبير
يحتاج ان يفض ان يغدي يوما واحدا ما عدي به جده الكيموس

١٥٠
مغند له ثم لجامع من بعد العشاء اذا اراد النوم فاذا اصبح من الغد
وقد استوفى نومه ذاك مغند بل حتى يجر جلد به ثم يدهم ذلك
مغند لا ومن بعد ذلك يوم يسير باكل خبز النور مختصرا قياما ثم ودا
في شراب ممزوج ثم يصير الى عمله كالعادة وفي الوقت الذي يناله
بالدهن الى وقت الخبز ان كان شربه موضع يصلح للزفه ولخرج نمنش
فيه ان لم يكن ذلك في عنوان السنا فانه من كان ذلك كان مقامه
داخلا يصلح وقد اشترت بهذا الصنف من يهونه المعدة بالاطعمة على
رجل خوي كان يصيبه السخخ الصرع كثيرا فاسفع به منفعه عظيمه
واكثر ما رجوت ان يفسح به لما علمت منه انه انما يعرض له هذا السخخ
متى اطال الاسال عن الطعام ولا سيما في عرض له فيما بين ذلك عمر
واحدة وراقت يحنه يده مهلوسة فلما سالت عن حاله معده
اخبرني ان امره تولد فيها داءا وهذه المشوره وصفتها عامته
لجميع من يقرأ هذا الكتاب ممن لا يجير صناعه الطب وهو جيبه
الفكر لان لا يدبر مثلك كبير من الناس الذين يتدبرون كل الحيوان
العدمه الطول بل يمحون الاطعمه والا شربه الفاضله لهما وتقضون عليها
بالخبره وكذلك ايضا نوع الحوكه ومقدارها واستعمال الجماع
ايضا يتدبرون فيه هل يضرهم ام لا ويعلمون كل يوم اذا استعملوه
ضرهم ام لا لاني قد رأت بعض الناس يضرهم استعماله ورايت غيرهم
يستعمله الى حد السخوخه فلا يضرهم غير ان لها ولا الدرس هذه صفته

افراد من الناس في الكوره والاثاث اعني الذين يضرهم استعماله جدا
والذين لا يضرهم ذلك شيء واما ما كان من هادين الطوبى فانه موجود
في اكثر الناس مختلف في الكثره والقله ومشورتى انما جعلتها لمن
كان من هادى ولا ذولب وادب لان الباقي منهم ليس يقرون ما
وضعت له لمعاون فطنهم فيه ويحفظونه ليعرفوا ما يضرهم
وما يضرهم لانهم لو فعلوا ذلك كانت حاجتهم الى الاطباء سببه
مهما مكثوا اصحيا ولما كبت جميع هذا وقرأ بعض اصداقنا هذه
المعالي كلها فانه قد بقي عليك شيء كنه اخرته فيما مضى ووعده
بذكره فيما يستأنف فلم تذكره وهو الذي المعول بعصاه السحر
لما فاع من ذهاب الشهوه ومن قلبه الضمير وفي الجملة نفوس وينشد
المعده فلذلك السامع اجماعه الذي ذكرني هذا وواصف عظمه صديقه
وهذه صفتها ١) تاخذ السفرجل الكبار العذب القليل العفوصه
فتعصره وتأخذ من عصارتها قسطين تقسط روميه وتصبر معه
من غسل الحلق مثله ومن الحلق قسط ونصف وتطبخه على الفم
طبخا مقفلا لا يخرج زغوره ثم تخلص معه من الرخيل لب اواف
ومن القليل الايض او مس ثم تطبخه ايضا على فم حتى يصير قوامه
قوام العسل كما يفعل بادونه الفم فهذا الدواء يافع من ضعف البدن
وسعى ان يؤخذ منه قبل الطعام مقدار مسطون معتدله في كثره
وليس يضرا ان خذه انسان بعد الطعام وان اخذه ايضا بعد الغدا قبل

المسطون المغر
ورن منه ما قيل
والمسطون الضيق
بله اواني

للعشاك ان يصلحوا اصل ما يؤخذ قبل الطعام بساعين او ثلث فان
احسنت ان يكثر وبضه فاحذره بعصاه السفرجل العفص وان كنت ايضا
اما تحذره لمن في معدته زحاه مزاج جارا ومثلي معدته مره صفرا
على اى الوجوه كان ذلك واحذره منه القليل والرخيل وانما
بعصاه للسفرجل والعسل والحل فقط على المقه اراى وصفته لك
انما من الرخيل وان كسبه يحد من كانت معدته معتدله المزاج ليس
لحتم فها فضول المره ولا فضول البعير فالق فيه نصف المقدار
المقدار من وزن الرخيل والقيل ويكون الطفل الذي يلقيه فيه
اوقيه والرخيل اوقيه ونصف وان كنت يحد من معدته رديه
المزاج في البره فالق فيه من الرخيل اربع اواق ومن القيل ثلث
اواق او اونس ونصف وقته كنهك ان يعمل هذا الدواء على
المقدار المعتدل من الاوزان كما وصفته لك فاذا احتجت زوت
فيه عند استعمالك اياه فقلل هذا فانه امدد به العاينه من كانت
في بدنه امزاج متضاده في اعضا مختلفه وانما كان في واحد
من اعصابه المتساويه الاجزاء او المرجه مزاج غير متساوي
فاناد اكروه في موضع اخر ٥
منه المعالي السادس من كتابه حاليوس
في تدبير الاصحيا وكمل الكتاب باسمه واحمد

لمستحقه ٥
قرا على هذه العنايات ارجو ان يكون العامل في اكلها ابو سعد محمد بن
الحال رحمه الله عن سواه هم ومنهم من قال ان الرخيل الساعور بالاسان
العصدي سبه ادم وسعد محمد بن

